MENÚ ENERO 2026

HUEVO

COES

Menú adaptado, elaborado sin huevo ni productos que lo contengan.

Al final del menú diario se muestra la información de alérgenos.

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Día 7 **1º. Espirales con verduras y tomate.** **2º. Merluza al horno** con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y maíz. 3º. Fruta / Pan. ***1º. -*** ***2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T), // G. Sulfitos*** ***3º. - / Gluten*** *H.Carb:61g, Azucares:6g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554*	**Día 8** Ensalada. 1º. Crema de zanahoria natural. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con patatas. 3º. Fruta / Pan. ***E. Sulfitos*** ***1º. Sulfitos*** ***2º. Soja, Gluten, Sulfitos// G. Sulfitos*** ***3º. - / Gluten*** *H.Carb:80g, Azucares:4g Gras:18g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:31g Sal:1g, KCal:629*	**Día 9** 1º. Arroz meloso con alubias. 2º. Filete de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. ***1º. Gluten, Soja*** ***2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio*** ***3º. - / Gluten, Soja*** *H.Carb:56g, Azucares:3g Gras:12g, G.Sat.:2g Prot:30g, Fibra:23g Sal:1g, KCal:460*
Día 12 Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada con ***calabacín ecológico*** y aceite al romero. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas y maíz. 3º. Lácteo / Pan. ***E. Sulfitos*** ***1º. Sulfitos*** ***2º. - // G. -*** ***3º. Leche / Gluten*** *H.Carb:51g, Azucares:17g Gras:30g, G.Sat.:3g Prot:33g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:610*	**Día 13** 1º. Lentejas huertanas. 2º. Ventresca de merluza al horno con pimiento y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. ***1º. Gluten, Sulfitos, Soja (T)*** ***2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio*** ***3º. - / Gluten, Soja*** *H.Carb:55g, Azucares:2g Gras:7g, G.Sat.:1g Prot:27g, Fibra:26g Sal:1g, KCal:410*	**Día 14** Ensalada. **1º. Cazuela de fideos a la marinera.** 2º. Hamburguesa a la plancha encebollada con patatas a la brava. 3º. Fruta / Pan. ***E. Sulfitos*** ***1º. Pescado, Crust(T), Mol. (T)*** ***2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos*** ***3º. - / Gluten*** *H.Carb:95g, Azucares:17g Gras:25g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:30g Sal:2g, KCal:735*	**Día 15** 1º. Arroz blanco con tomate. **2º. Lomo al horno** con ensalada campestre con zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Fruta / Pan. ***1º. -*** ***2º. Soja // G. Sulfitos*** ***3º. - / Gluten*** *H.Carb:51g, Azucares:3g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:44g, Fibra:25g Sal:2g, KCal:522*	**Día 16** 1º. Potaje de garbanzos. **2º. Merluza la horno** con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. ***1º. Gluten, Sulfitos, Soja (T)*** ***2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio*** ***3º. - / Gluten, Soja*** *H.Carb:105g, Azucares:5g Gras:18g, G.Sat.:2g Prot:24g, Fibra:23g Sal:2g, KCal:669*
Día 19 **1º. Fideuá a la marinera con verdura.** 2º. Dados de lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. ***1º. Pescado, Crust(T), Mol. (T)*** ***2º. Soja, Leche// G. Sulfitos*** ***3º. Leche / Gluten*** *H.Carb:71g, Azucares:21g Gras:22g, G.Sat.:4g Prot:29g, Fibra:1g Sal:2g, KCal:626*	**Día 20** 1º. Olla de legumbres. 2º. Filete de merluza al vapor y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. ***1º. Gluten, Sulfitos, Soja (T)*** ***2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio*** ***3º. - / Gluten, Soja*** *H.Carb:70g, Azucares:3g Gras:14g, G.Sat.:2g Prot:21g, Fibra:28g Sal:2g, KCal:510*	**Día 21** 1º. Crema de verdura natural de temporada con calabaza y ***cebolla ecológica***. **2º. Hamburguesa al horno** y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. ***E. Sulfitos*** ***1º. Sulfitos*** ***2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos*** ***3º. - / Gluten*** *H.Carb:60g, Azucares:4g Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:16g, Fibra:21g Sal:2g, KCal:461*	**Día 22** 1º. Arroz de verdura con coliflor. **2º. Merluza al horno** con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan. ***1º. Soja*** ***2º. Pescado, Molusco, Crustáceo(T), Sulfitos(T) // G. Sulfitos, Apio*** ***3º. - / Gluten*** *H.Carb:95g, Azucares:3g Gras:18g, G.Sat.:3g Prot:30g, Fibra:22g Sal:1g, KCal:662*	**Día 23** Ensalada. **1º. Sopa de cocido con fideos.** 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan integral. ***E. Sulfitos*** ***1º. -*** ***2º. Sulfitos, Soja, Apio*** ***3º. - / Gluten, Soja*** *H.Carb:66g, Azucares:18g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:23g, Fibra:10g Sal:1g, KCal:510*
Día 26 **1º. Sopa de pescado con fideos.** **2º. Pollo rebozado** con ensalada de lechuga, maíz, remolacha y ***zanahoria ecológica***. 3º. Lácteo / Pan. ***1º. Pescado, Crust(T), Mol, (T)*** ***2º Gluten // G. Sulfitos*** ***3º. Leche / Gluten*** *H.Carb:83g, Azucares:15g Gras:28g, G.Sat.:5g Prot:29g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:728*	**Día 27** 1º. Lentejas huertanas con espinacas. 2º. Tilapia con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. ***1º. Gluten, Sulfitos, Soja (T)*** ***2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T)// G. Sulfitos, Apio*** ***3º. - / Gluten, Soja*** *H.Carb:64g, Azucares:6g Gras:20g, G.Sat.:2g Prot:26g, Fibra:30g Sal:3g, KCal:531*	**Día 28** **1º. Macarrones con verduras y tomate.** **2º. Lomo al horno** con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Fruta / Pan. ***1º. -*** ***2º. Soja // G. Sulfitos*** ***3º. - / Gluten*** *H.Carb:61g, Azucares:6g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554*	**Día 29** Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas. 2º. Ventresca de merluza al horno con patatas fritas. 3º. Fruta / Pan. ***E. Sulfitos*** ***1º. Sulfitos*** ***2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T)// G. Sulfitos*** ***3º. - / Gluten*** *H.Carb:100g, Azucares:5g Gras:18g, G.Sat.:2g Prot:24g, Fibra:23g Sal:2g, KCal:669*	**Día 30** JORNADA MEXICANA 1º Tortita mexicana con verduras y queso. 2º Arroz con frijoles, magro y maíz. 3º. Fruta/ pan integral ***1º. Gluten, Soja, Mostaza, Leche*** ***2º. Soja*** ***3º. - / Gluten, Soja*** *H.Carb:65g, Azucares:19g, Gras.:18g, G.Sat:3g, Prot:19g, Fibra:6g, Sal:2g, KCal:521*

Los viernes se servirá Pan con salvado

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlfn. **965 10 06 48** o las 24 horas en informa@coessl.es