



MENÚ ENERO 2026

LÁCTEO

Menú adaptado, elaborado sin leche ni productos que lo contengan, incluida la lactosa.

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

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Día 7 1º. Espirales integrales con verduras y tomate. 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y maíz. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:61g, Azúcares:6g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554</i>	Día 8 Ensalada. 1º. Crema de zanahoria natural. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con patatas. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Soja, Gluten, Sulfitos// G. Sulfitos 3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:80g, Azúcares:4g Gras:18g, G.Sat:3g, Prot:25g, Fibra:31g Sal:1g, KCal:629</i>	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. <i>1º. Gluten, Soja 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja</i> <i>H.Carb:56g, Azúcares:3g Gras:12g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:23g Sal:1g, KCal:460</i>
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. Yogur de soja / Pan. <i>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. - 3º. Soja, F. Cáscara / Gluten</i> <i>H.Carb:51g, Azúcares:17g Gras:30g, G.Sat:3g, Prot:33g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:610</i>	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. <i>1º. Gluten, Sulfitos, Soja (T) 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja</i> <i>H.Carb:55g, Azúcares:2g Gras:7g, G.Sat:1g, Prot:27g, Fibra:26g Sal:1g, KCal:410</i>	Día 14 Ensalada. 1º. Cazuela de fideos a la marinera. 2º. Hamburguesa a la plancha encebollada con patatas a la brava. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos 1º. Pescado, Crust(T), Mol. (T), Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja 2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:95g, Azúcares:17g Gras:25g, G.Sat:3g, Prot:25g, Fibra:30g Sal:2g, KCal:735</i>	Día 15 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Tortilla de patata con ensalada campestre con zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. - 2º. Huevo// G. Sulfitos 3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:51g, Azúcares:3g Gras:14g, G.Sat:4g, Prot:44g, Fibra:25g Sal:2g, KCal:522</i>	Día 16 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. <i>1º. Gluten, Sulfitos, Soja (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja</i> <i>H.Carb:105g, Azúcares:5g Gras:18g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:23g Sal:2g, KCal:669</i>
Día 19 1º. Fideuá a la marinera con verdura. 2º. Dados de lomo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Yogur de soja / Pan. <i>1º. Pescado, Crust(T), Mol. (T), Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. Soja, F. Cáscara / Gluten</i> <i>H.Carb:71g, Azúcares:21g Gras:22g, G.Sat:4g, Prot:29g, Fibra:1g Sal:2g, KCal:626</i>	Día 20 1º. Olla de legumbres. 2º. Filete de merluza al vapor y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. <i>1º. Gluten, Sulfitos, Soja (T) 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja</i> <i>H.Carb:70g, Azúcares:3g Gras:14g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:28g Sal:2g, KCal:510</i>	Día 21 1º. Crema de verdura natural de temporada con calabaza y cebolla ecológica . 2º. Tortilla de patata y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:60g, Azúcares:4g Gras:14g, G.Sat:5g, Prot:16g, Fibra:21g Sal:2g, KCal:461</i>	Día 22 1º. Arroz de verdura con coliflor. 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Soja 2º. Pescado, Gluten, Molusco, Crustáceo(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:95g, Azúcares:3g Gras:18g, G.Sat:3g, Prot:30g, Fibra:22g Sal:1g, KCal:662</i>	Día 23 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan integral. <i>E. Sulfitos 1º. Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja 2º. Sulfitos, Soja, Apio 3º. - / Gluten, Soja</i> <i>H.Carb:66g, Azúcares:18g Gras:17g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:10g Sal:1g, KCal:510</i>
Día 26 1º. Sopa de pescado con estremitas. 2º. Pollo rebozado con ensalada de lechuga, maíz, remolacha y zanahoria ecológica . 3º. Yogur de soja / Pan. <i>1º. Pescado, Crust(T), Mol. (T), Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T) 2º. Gluten // G. Sulfitos 3º. Soja, F. Cáscara / Gluten</i> <i>H.Carb:83g, Azúcares:15g Gras:28g, G.Sat:5g, Prot:29g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:728</i>	Día 27 1º. Lentejas huertanas con espinacas. 2º. Tilapia con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. <i>1º. Gluten, Sulfitos, Soja (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja</i> <i>H.Carb:64g, Azúcares:6g Gras:20g, G.Sat:2g, Prot:26g, Fibra:30g Sal:3g, KCal:531</i>	Día 28 1º. Macarrones integrales con verduras y tomate. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T) 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:61g, Azúcares:6g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554</i>	Día 29 Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas. 2º. Ventresca de merluza al horno con patatas fritas. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:100g, Azúcares:5g Gras:18g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:23g Sal:2g, KCal:669</i>	Día 30 JORNADA MEXICANA 1º Tortita mexicana con verduras. 2º Arroz con frijoles, magro y maíz. 3º. Fruta/ pan integral <i>1º. Gluten, Soja, Mostaza 2º. Soja 3º. - / Gluten, Soja</i> <i>H.Carb:65g, Azúcares:19g, Gras.:18g, G.Sat:3g, Prot:19g, Fibra:6g, Sal:2g, KCal:521</i>
Los viernes se servirá Pan con salvado				
Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en informa@coessi.es				

Si comes **COES** comes bien