



MENÚ ENERO 2026

LEGUMBRES

Menú adaptado, elaborado sin legumbres, soja 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	Día 8 Ensalada. 1º. Crema de zanahoria natural. 2º. Pollo al horno con patatas. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 9 1º. Arroz blanco. 2º. Filete de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. - 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten
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	Día 13 1º. Hervido de patata y zanahoria. 2º. Ventresca de merluza al horno con pimiento y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten	Día 14 Ensalada. 1º. Cazuela de arroz a la marinera. 2º. Lomo al horno encebollado con patatas A la brava. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Pescado, Crust(T), Mol. (T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 15 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Tortilla de patata con ensalada campestre con zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. - 2º. Huevo// G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 16 1º. Hervido de patata y zanahoria. 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten
Día 19 1º. Fideuá a la marinera con verdura. 2º. Dados de lomo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Pescado, Crust(T), Mol. (T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	Día 20 1º. Hervido de patata y zanahoria. 2º. Filete de merluza al vapor y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten	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. 1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 22 1º. Arroz de verdura con coliflor. 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. - 2º. Pescado, Gluten, Molusco, Crustáceo(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten	Día 23 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con arroz. 2º. Cocido completo con verduras, pollo y col. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. - 2º. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten
Día 26 1º. Sopa de pescado con arroz. 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	Día 27 1º. Hervido de patata, zanahoria y espinacas. 2º. Tilapia con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten	Día 28 1º. Macarrones con verduras y tomate. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. - 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	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	Día 30 JORNADA MEXICANA 1º Tortita mexicana con verduras y queso. 2º Arroz con pollo y maíz. 3º. Fruta / Pan. 1º. Leche 2º. - 3º. - / Gluten
Día 31 1º. Sopa de pescado con arroz. 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	Día 31 1º. Sopa de pescado con arroz. 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	Día 31 1º. Sopa de pescado con arroz. 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	Día 31 1º. Sopa de pescado con arroz. 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	Día 31 1º. Sopa de pescado con arroz. 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

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@coess.es

Si comes **COES** comes bien