



MENÚ ENERO 2026

MUSULMÁN

Menú adaptado, elaborado sin carne de cerdo 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 integrales con verduras y tomate. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y maíz. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Gluten, Leche, Huevo(T), Pescado, Crustáceo(T), Soja(T), Molusco(T), Cacahuete, Frutos de cáscara (T), Apio (T), Mostaza (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</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>	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:61g, Azúcares:6g, Gras.:20g, G. Sat:6g, Prot:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554</i>	<i>H. Carb:80g, Azúcares:4g, Gras.:18g, G. Sat.:3g, Prot:25g, Fibra:31g, Sal:1g, KCal:629</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. Lácteo / Pan. <i>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. - 3º. Leche / Gluten</i>	Día 13 1º. Lentejas huertanas. 2º. Ventresca de merluza al horno con pimienta y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. <i>1º. Gluten, Sulfitos, Soja (T) 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja</i>	Día 14 Ensalada. 1º. Cazuela de fideos a la marinera. 2º. Hamburguesa de pollo 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, Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</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>	Día 16 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. <i>1º. Gluten, Sulfitos, Soja (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Gluten, Leche (T), Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja</i>
<i>H. Carb:51g, Azúcares:17g, Gras.:30g, G. Sat.:3g, Prot:33g, Fibra:9g, Sal:3g, KCal:610</i>	<i>H. Carb:55g, Azúcares:2g, Gras.:7g, G. Sat.:1g, Prot:27g, Fibra:26g, Sal:1g, KCal:410</i>	<i>H. Carb:95g, Azúcares:17g, Gras.:25g, G. Sat.:3g, Prot:25g, Fibra:30g, Sal:2g, KCal:735</i>	<i>H. Carb:51g, Azúcares:3g, Gras.:14g, G. Sat.:4g, Prot:44g, Fibra:25g, Sal:2g, KCal:522</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. Pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. <i>1º. Pescado, Crust(T), Mol. (T), Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</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>	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>	Día 22 1º. Arroz de verdura con coliflor. 2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Soja 2º. Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</i>	Día 23 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, pollo 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:71g, Azúcares:21g, Gras.:22g, G. Sat.:4g, Prot:29g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:626</i>	<i>H. Carb:70g, Azúcares:3g, Gras.:14g, G. Sat.:2g, Prot:21g, Fibra:28g, Sal:2g, KCal:510</i>	<i>H. Carb:60g, Azúcares:4g, Gras.:14g, G. Sat.:5g, Prot:16g, Fibra:21g, Sal:2g, KCal:461</i>	<i>H. Carb:95g, Azúcares:3g, Gras.:18g, G. Sat.:3g, Prot:30g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:662</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 estrellitas. 2º. Nuggets de pollo con ensalada de lechuga, maíz, remolacha y zanahoria ecológica . 3º. Lácteo / Pan. <i>1º. Pescado, Crust(T), Mol. (T), Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T) 2º. Gluten, Huevo (T), Leche(T), Apio (T), Sésamo (T), Soja (T), Mostaza (T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</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>	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>	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>	Día 30 JORNADA MEXICANA 1º. Tortita mexicana con verduras y queso. 2º. Arroz con frijoles, pollo y maíz. 3º. Fruta/ pan integral <i>1º. Gluten, Soja, Mostaza 2º. - 3º. - / Gluten, Soja</i>
<i>H. Carb:83g, Azúcares:15g, Gras.:28g, G. Sat.:5g, Prot:29g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:728</i>	<i>H. Carb:64g, Azúcares:6g, Gras.:20g, G. Sat.:2g, Prot:26g, Fibra:30g, Sal:3g, KCal:531</i>	<i>H. Carb:61g, Azúcares:6g, Gras.:20g, G. Sat:6g, Prot:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554</i>	<i>H. Carb:100g, Azúcares:5g, Gras.:18g, G. Sat.:2g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:669</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@coessl.es

Si comes **COES** comes bien