



MENÚ ENERO 2026

PESCADO

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

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

GPC

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

Si comes **COES** comes bien