



MENÚ ENERO 2026

SIN PROTEÍNA

Menú adaptado a alimentación sin proteína.

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. Ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y maíz. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i> H.Carb:61g, Azúcares:6g, Gras.:20g, G.Sat.:6g, Prot:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554	Día 8 Ensalada. 1º. Crema de zanahoria natural. 2º. Calabacín al horno con patatas. 3º. Fruta / Pan. E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. - // <i>G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i> H.Carb:80g, Azúcares:4g, Gras.:18g, G.Sat.:3g, Prot:25g, Fibra:31g, Sal:1g, KCal:629	Día 9 1º. Arroz meloso con alubias. 2º. Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. <i>Gluten, Soja</i> 2º. <i>Sulfitos, Apio</i> 3º. - / <i>Gluten, Soja</i> H.Carb:56g, Azúcares: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. Brócoli al horno con carlotitas y maíz. 3º. Lácteo / Pan. E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. - 3º. <i>Leche / Gluten</i> H.Carb:51g, Azúcares:17g, Gras.:30g, G.Sat.:3g, Prot:33g, Fibra:9g, Sal:3g, KCal:610	Día 13 1º. Lentejas huertanas. 2º. Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. <i>Gluten, Sulfitos, Soja (T)</i> 2º. <i>Sulfitos, Apio</i> 3º. - / <i>Gluten, Soja</i> H.Carb:55g, Azúcares:2g, Gras.:7g, G.Sat.:1g, Prot:27g, Fibra:26g, Sal:1g, KCal:410	Día 14 Ensalada. 1º. Cazuela de fideos con verduras. 2º. Coliflor al horno con patatas a la brava. 3º. Fruta / Pan. E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja</i> 2º. - // <i>G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i> H.Carb:95g, Azúcares:17g, Gras.:25g, G.Sat.:3g, Prot:25g, Fibra:30g, Sal:2g, KCal:735	Día 15 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Ensalada campestre con zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. - 2º. <i>Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i> H.Carb:51g, Azúcares:3g, Gras.:14g, G.Sat.:4g, Prot:44g, Fibra:25g, Sal:2g, KCal:522	Día 16 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. <i>Gluten, Sulfitos, Soja (T)</i> 2º. <i>Sulfitos, Apio</i> 3º. - / <i>Gluten, Soja</i> H.Carb:105g, Azúcares:5g, Gras.:18g, G.Sat.:2g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:669
Día 19 1º. Fideuá de verduras. 2º. Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja</i> 2º. <i>Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i> H.Carb:71g, Azúcares:21g, Gras.:22g, G.Sat.:4g, Prot:29g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:626	Día 20 1º. Olla de legumbres. 2º. Ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. <i>Gluten, Sulfitos, Soja (T)</i> 2º. <i>Sulfitos, Apio</i> 3º. - / <i>Gluten, Soja</i> H.Carb:70g, Azúcares: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. Brócoli al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. - // <i>G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i> H.Carb:60g, Azúcares:4g, Gras.:14g, G.Sat.:5g, Prot:16g, Fibra:21g, Sal:2g, KCal:461	Día 22 1º. Arroz de verdura con coliflor. 2º. Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Soja</i> 2º. <i>Sulfitos, Apio</i> 3º. - / <i>Gluten</i> H.Carb:95g, Azúcares:3g, Gras.:18g, G.Sat.:3g, Prot:30g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:662	Día 23 Ensalada. 1º. Sopa de verdura con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, y col. 3º. Fruta / Pan integral. E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja</i> 2º. <i>Sulfitos, Soja, Apio</i> 3º. - / <i>Gluten, Soja</i> H.Carb:66g, Azúcares:18g, Gras.:17g, G.Sat.:6g, Prot:23g, Fibra:10g, Sal:1g, KCal:510
Día 26 1º. Sopa de verdura con estrellitas. 2º. Ensalada de lechuga, maíz, remolacha y zanahoria ecológica. 3º. Lácteo / Pan. 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T)</i> 2º. <i>Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i> H.Carb:83g, Azúcares:15g, Gras.:28g, G.Sat.:5g, Prot:29g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:728	Día 27 1º. Lentejas huertanas con espinacas. 2º. Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. <i>Gluten, Sulfitos, Soja (T)</i> 2º. <i>Sulfitos, Apio</i> 3º. - / <i>Gluten, Soja</i> H.Carb:64g, Azúcares:6g, Gras.:20g, G.Sat.:2g, Prot:26g, Fibra:30g, Sal:3g, KCal:531	Día 28 1º. Macarrones integrales con verduras y tomate. 2º. Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T)</i> 2º. <i>Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i> H.Carb:61g, Azúcares: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. Calabacín al horno con patatas fritas. 3º. Fruta / Pan. E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. - // <i>G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i> H.Carb:100g, Azúcares: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 y maíz. 3º. Fruta/ pan integral 1º. <i>Gluten, Soja, Mostaza, Leche</i> 2º. - 3º. - / <i>Gluten, Soja</i> H.Carb:65g, Azúcares: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 tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en informa@coess.es

Si comes **COES** comes bien