



MENÚ ABRIL 2026

FRUCTOSA LACTOSA

Menú adaptado, elaborado sin fructosa ni lactosa.

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

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Día 1	Día 2	Día 3
		FESTIVO		
			JUEVES SANTO	VIERNES SANTO
Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10
VACACIONES DE SEMANA SANTA				
Día 13	Día 14	Día 15	Día 16	Día 17
1º. Sopa de ajo con arroz. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria y apio. 3º. Gelatina / Pan. 1º. Apio 2º. Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. Arroz de verduras con coliflor. 2º. Filete de merluza al horno y ensalada mézclum con zanahoria. 3º. Gelatina / Pan. 1º. - 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten	1º. Hervido de patata y zanahoria. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria ecológica y apio. 3º. Gelatina / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten	FESTIVO	
H.Carb:46g, Azucares:5g, Gras.:12g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:412	H.Carb:18, Azucares:0g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:12g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:265	H.Carb:92g, Azucares:5g, Gras:28g, G.Sat.:2g, Prot:37g, Fibra:21g, Sal:2g, KCal:776		
Día 20	Día 21	Día 22	Día 23	Día 24
1º. Sopa de pescado con arroz. 2º. Tortilla de patata y ensalada de lechuga, zanahoria y apio. 3º. Gelatina / Pan. 1º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. Hervido de patata y zanahoria. 2º. Tilapia al horno y ensalada campestre con zanahoria. 3º. Gelatina / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten	1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Lomo asado en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria. 3º. Gelatina / Pan. 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Ensalada. 1º. Arroz blanco. 2º. Ventresca de merluza al horno con pisto suave. 3º. Gelatina / Pan. E. Sulfitos 1º. - 2º. Pescado // G. - 3º. - / Gluten	JORNADA GASTRONÓMICA DE NAVARRA
H.Carb:71, Azucares:16g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:597	H.Carb:39g, Azucares:1g, Gras.:18g, G.Sat:3g, Prot:18g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:403	H.Carb:35g, Azucares:1g, Gras:10g, G.Sat.:2g, Prot:15g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:318	H.Carb:1051g, Azucares:12g, Gras:31g, G.Sat.:4g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:777	H.Carb:41g, Azucares:2g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:461
Día 27	Día 28	Día 29	Día 30	
1º. Macarrones con verdura. 2º. Fogonero al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y apio. 3º. Gelatina / Pan. 1º. - 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten	Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada con calabaza. 2º. Pollo al chilindrón con pimiento ecológico y patatas a lo pobre. 3º. Gelatina / Pan. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. Hervido de patata y zanahoria. 2º. Filete de merluza a la gallega con ensalada de lechuga y zanahoria. 3º. Gelatina / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. Arroz blanco. 2º. Tortilla francesa y ensalada mézclum con zanahoria. 3º. Gelatina / Pan. 1º. - 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	
H.Carb:92g, Azucares:11g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:687	H.Carb:92g, Azucares:11g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:687	H.Carb:25g, Azucares:1g, Gras:18g, G.Sat.:3g, Prot:10g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:309	H.Carb:52, Azucares:18g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:32g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:545	

Los martes y viernes se servirá Pan con salvado. El postre lácteo será yogur y se servirán las siguientes frutas manzana, plátano, pera o naranja, entre otras, sujetas a temporalidad

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 nutricionista@coess.es

Si comes **COES** comes bien