



# MENÚ ABRIL 2026

## FRUTOS SECOS

Menú adaptado, elaborado sin frutos de cáscara ni productos que lo contengan.

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

GPC

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

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@coes.es](mailto:nutricionista@coes.es)

