



# MENÚ ABRIL 2026

## LEGUMBRES

Menú adaptado, elaborado sin legumbres, soja 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 arroz.  2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio.  3º. Fruta / 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, maíz y pepino.  3º. Fruta / 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, tomate, <b>zanahoria ecológica</b> y apio.  3º. Fruta / Pan.  1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten	<b>FESTIVO</b>	
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, maíz y apio.  3º. Lácteo / Pan.  1º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	1º. Hervido de patata y zanahoria.  2º. Tilapia al horno con tomate y ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino.  3º. Fruta / 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, tomate, zanahoria y remolacha.  3º. Fruta / Pan.  1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Ensalada. 1º. Arroz blanco.  2º. Ventresca de merluza al horno con pisto suave.  3º. Fruta / Pan.  E. Sulfitos 1º. - 2º. Pescado // G. - 3º. - / Gluten	<b>JORNADA GASTRONÓMICA DE NAVARRA</b>  1º. Menestra a la navarra.  2º. Pollo asado con manzana y patatas al montón.  3º. Fruta / Pan.  1º. - 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten
H.Carb:71, Azucares:16g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:1g, 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 y tomate.  2º. Fogonero al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.  3º. Lácteo / Pan.  1º. - 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten	Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada con calabaza.  2º. Pollo al chilindrón con <b>pimiento ecológico</b> y patatas a lo pobre.  3º. Fruta / 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, tomate, zanahoria y pepino.  3º. Fruta / Pan.  1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. Arroz blanco con tomate.  2º. Tortilla francesa y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y remolacha.  3º. Fruta / 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](mailto:nutricionista@coess.es)

