



MENÚ ENERO 2025

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 6 FESTIVO	Día 7 1º. Caracolas con atún y tomate. 2º. Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.	Día 8 1º. Potaje de garbanzos con calabaza ecológica . 2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan.	Día 9 Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Magro estofado con zanahoria y patatas. 3º. Fruta / Pan.	Día 10 1º. Arroz de verdura con guisantes, pimiento y coliflor. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan.
	H.Carb:61g, Azucres:6g, Gras.:20g, G.Sat.:6g, Prot:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554	H.Carb:97g, Azucres:2g Gras:28g, G.Sat.:5g, Prot:18g, Fibra:24g Sal:1.5g, KCal:728	H.Carb:80g, Azucres:4g Gras:18g, G.Sat.:3g, Prot:25g, Fibra:31g Sal:1g, KCal:629	H.Carb:56g, Azucres:3g Gras:12g, G.Sat.:2g, Prot:30g, Fibra:23g Sal:1g, KCal:460
	Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.	Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado azul.	Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.
Día 13 Ensalada. 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas y champiñones. 3º. Lácteo / Pan.	Día 14 1º. Olla de legumbres. 2º. Ventresca de merluza al horno con pimiento ecológico y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.	Día 15 Ensalada. 1º. Caldo casero con piñones de pasta. 2º. Hamburguesa al horno encabollada con patatas a la brava. 3º. Fruta / Pan.	Día 16 Ensalada. 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Nuggets de pollo con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan.	Día 17 1º. Espaguetis a la boloñesa 2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.
H.Carb:51g, Azucres:17g Gras:30g, G.Sat.:3g, Prot:33g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:610	H.Carb:55g, Azucres:2g Gras:7g, G.Sat.:1g, Prot:27g, Fibra:26g Sal:1g, KCal:410	H.Carb:95g, Azucres:17g Gras:25g, G.Sat.:3g, Prot:25g, Fibra:30g Sal:2g, KCal:735	H.Carb:51g, Azucres:3g Gras:14g, G.Sat.:4g, Prot:44g, Fibra:25g Sal:2g, KCal:522	H.Carb:105g, Azucres:5g Gras:18g, G.Sat.:2g, Prot:24g, Fibra:23g Sal:2g, KCal:669
Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.	Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.	Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.	Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo.	Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.
Día 20 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan.	Día 21 1º. Lentejas huertanas. 2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan.	Día 22 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan.	Día 23 1º. Crema de calabaza natural con cebolla ecológica . 2º. Tortilla de patata y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún. 3º. Fruta / Pan.	Día 24 1º. Arroz con pollo y pimiento. 2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.
H.Carb:51g, Azucres:21g Gras:22g, G.Sat.:4g, Prot:29g, Fibra:1g Sal:2g, KCal:626	H.Carb:70g, Azucres:3g Gras:14g, G.Sat.:2g, Prot:21g, Fibra:28g Sal:2g, KCal:510	H.Carb:60g, Azucres:4g Gras:14g, G.Sat.:5g, Prot:16g, Fibra:21g Sal:2g, KCal:461	H.Carb:95g, Azucres:3g Gras:18g, G.Sat.:3g, Prot:30g, Fibra:22g Sal:1g, KCal:662	H.Carb:66g, Azucres:18g Gras:17g, G.Sat.:6g, Prot:23g, Fibra:10g Sal:1g, KCal:510
Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.	Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.	Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.	Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado azul.	Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.
Día 27 1º. Sopa de pescado. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan.	Día 28 1º. Judías huertanas con espinacas. 2º. Ventresca de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.	Día 29 1º. Arroz caldoso con garbanzos, zanahoria ecológica y judías verdes. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y pepino. 3º. Fruta / Pan.	Día 30 1º. Espirales con verduras y tomate. 2º. Fogonero al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio 3º. Fruta / Pan.	Día 31 JORNADA ASTURIANA 1º crema de manzana con picatostes. 2º Albóndigas de pollo estofadas con chorizo y patatas. 3º. Postre especial
H.Carb:83g, Azucres:15g Gras:28g, G.Sat.:5g, Prot:29g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:728	H.Carb:64g, Azucres:6g Gras:20g, G.Sat.:2g, Prot:26g, Fibra:30g Sal:3g, KCal:531	H.Carb:61g, Azucres:6g, Gras.:20g, G.Sat.:6g, Prot:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554	H.Carb:100g, Azucres:5g Gras:18g, G.Sat.:2g, Prot:24g, Fibra:23g Sal:2g, KCal:669	H.Carb:65g, Azucres:19g, Gras.:18g, G.Sat.:3g, Prot:19g, Fibra:6g, Sal:2g, KCal:521
Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.	Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.	Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.	Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.	Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.

Los viernes se servirá Pan con salvado

Existe un Menú Declaración de Alérgenos a Disposición del comensal con el fin de informar sobre la posible presencia o trazas de sustancias recogidas en el Reglamento (UE) N°1169/2011 Anexo II, que podrá consultar en su centro.

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@coessl.es

Comer COES
es comer salud





MENÚ ENERO 2025

MUSULMÁN

Menú adaptado, elaborado sin carne de cerdo ni productos que lo contengan.

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

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 6 FESTIVO	Día 7 1º. Caracolas con atún y tomate. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Pescado, Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Gluten, Leche, Huevo(T), Pescado, Crustáceo(T), Soja(T), Molusco(T), Cacahuete, Frutos de cáscara (T), Apio (T), Mostaza (T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	Día 8 1º. Potaje de garbanzos con calabaza ecológica . 2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T) -</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	Día 9 Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Pollo estofado con zanahoria y patatas. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Gluten // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	Día 10 1º. Arroz de verdura con guisantes, pimiento y coliflor. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>-</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i>
	H. Carb:61g, Azúcares:6g, Gras.:20g, G.Sat.:6g, Prot:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554	H. Carb:97g, Azúcares:2g, Gras.:28g, G.Sat.:5g, Prot:18g, Fibra:24g, Sal:1.5g, KCal:728	H. Carb:80g, Azúcares:4g, Gras.:18g, G.Sat.:3g, Prot:25g, Fibra:31g, Sal:1g, KCal:629	H. Carb:56g, Azúcares:3g, Gras.:12g, G.Sat.:2g, Prot:30g, Fibra:23g, Sal:1g, KCal:460
Día 13 Ensalada. 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas y champiñones. 3º. Lácteo / Pan. E. Sulfitos 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>- // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i>	Día 14 1º. Olla de legumbres. 2º. Ventresca de merluza al horno con pimiento ecológico y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Pescado // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	Día 15 Ensalada. 1º. Caldo casero con piñones de pasta. 2º. Hamburguesa de pollo al horno encebollada con patatas a la brava. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Sulfitos, Gluten, Soja // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	Día 16 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Huevo</i> 2º. <i>Soja // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	Día 17 1º. Espaguetis con tomate y queso . 2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Leche</i> 2º. <i>Pescado, Molusco, Crustáceo(T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i>
H. Carb:51g, Azúcares:17g, Gras.:30g, G.Sat.:3g, Prot:33g, Fibra:9g, Sal:3g, KCal:610	H. Carb:55g, Azúcares:2g, Gras.:7g, G.Sat.:1g, Prot:27g, Fibra:26g, Sal:1g, KCal:410	H. Carb:95g, Azúcares:17g, Gras.:25g, G.Sat.:3g, Prot:25g, Fibra:30g, Sal:2g, KCal:735	H. Carb:51g, Azúcares:3g, Gras.:14g, G.Sat.:4g, Prot:44g, Fibra:25g, Sal:2g, KCal:522	H. Carb:105g, Azúcares:5g, Gras.:18g, G.Sat.:2g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:669
Día 20 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. 1º. <i>Pescado, Crust(T), Mol. (T), Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja (T)</i> 2º. <i>- // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i>	Día 21 1º. Lentejas huertanas. 2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	Día 22 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, y col . 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Sulfitos, Soja, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	Día 23 1º. Crema de calabaza natural con cebolla ecológica . 2º. Tortilla de patata y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos, Pescado</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	Día 24 1º. Arroz con pollo y pimiento. 2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>-</i> 2º. <i>Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i>
H. Carb:71g, Azúcares:21g, Gras.:22g, G.Sat.:4g, Prot:29g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:626	H. Carb:70g, Azúcares:3g, Gras.:14g, G.Sat.:2g, Prot:21g, Fibra:28g, Sal:2g, KCal:510	H. Carb:60g, Azúcares:4g, Gras.:14g, G.Sat.:5g, Prot:16g, Fibra:21g, Sal:2g, KCal:461	H. Carb:95g, Azúcares:3g, Gras.:18g, G.Sat.:3g, Prot:30g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:662	H. Carb:66g, Azúcares:18g, Gras.:17g, G.Sat.:6g, Prot:23g, Fibra:10g, Sal:1g, KCal:510
Día 27 1º. Sopa de pescado. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. 1º. <i>Pescado, Crust(T), Mol. (T), Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Soja, Gluten, Sulfitos // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i>	Día 28 1º. Judías huertanas con espinacas. 2º. Ventresca de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Pescado // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	Día 29 1º. Arroz caldoso con garbanzos, zanahoria ecológica y judías verdes. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	Día 30 1º. Espirales con verduras y tomate. 2º. Fogonero al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja (T)</i> 2º. <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	Día 31 JORNADA ASTURIANA 1º crema de manzana con picatostes. 2º Albóndigas de pollo estofadas con chorizo y patatas. 3º. Postre especial 1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>Sulfitos, Gluten, Soja // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Gluten, Huevo</i>
H. Carb:83g, Azúcares:15g, Gras.:28g, G.Sat.:5g, Prot:29g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:728	H. Carb:64g, Azúcares:6g, Gras.:20g, G.Sat.:2g, Prot:26g, Fibra:30g, Sal:3g, KCal:531	H. Carb:61g, Azúcares:6g, Gras.:20g, G.Sat.:6g, Prot:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554	H. Carb:100g, Azúcares:5g, Gras.:18g, G.Sat.:2g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:669	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



Información de sustancias o productos que causan alergias o intolerancias conforme al Reglamento (UE) 1169/2011 correspondiente a:

Menú General Público Transportado

Enero 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 6 FESTIVO	Día 7 1º. Caracolas con atún y tomate. Gluten, Huevo(T), Pescado, Soja (T), Mostaza (T) 2º. Croquetas de pollo Gluten, Leche, Huevo(T), Pescado, Crustáceo(T), Soja(T), Molusco(T), Cacahuete, Frutos de cáscara (T), Apio (T), Mostaza (T) ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y aceitunas. Sulfitos Fruta - Pan Gluten	Día 8 1º. Potaje de garbanzos con calabaza ecológica. Sulfitos, Gluten 2º. Filete de merluza a la gallega Pescado, Crust. (T), Mol. (T) ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino. Sulfitos Fruta - Pan Gluten	Día 9 Ensalada. Sulfitos 1º. Crema de calabacín natural. Sulfitos 2º. Magro estofado con zanahoria Soja, Gluten patatas. Sulfitos Fruta - Pan Gluten	Día 10 1º. Arroz de verdura con guisantes, pimiento y coliflor. - 2º. Tortilla francesa Huevo ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. Sulfitos, Apio Fruta - Pan Gluten
Día 13 Ensalada. Sulfitos 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. Sulfitos 2º. Muslo de pollo asado en su jugo - carlotitas y champiñones. - Lácteo Leche Pan Gluten	Día 14 1º. Olla de legumbres. Sulfitos, Gluten 2º. Ventresca de merluza al horno con pimiento ecológico Pescado ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha Sulfitos Fruta - Pan Gluten	Día 15 Ensalada. Sulfitos 1º. Caldo casero con piñones de pasta. Apio, Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja (T) 2º. Hamburguesa al horno encebollada Sulfitos patatas a la brava. Sulfitos Fruta - Pan Gluten	Día 16 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. Huevo 2º. Nuggets de pollo Gluten, Leche, Huevo(T), Pescado, Crustáceo(T), Soja, Molusco(T), Apio (T) ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. Sulfitos Fruta - Pan Gluten	Día 17 1º. Espaguetis a la boloñesa. Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Filete de merluza al horno Pescado, Gluten (T), Molusco (T) ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas Sulfitos, Apio Fruta - Pan Gluten
Día 20 1º. Fideuá campellera con calamar. Pescado, Crust(T), Mol. (T), Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja (T) 2º. Lomo adobado al horno Soja, Leche ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha Sulfitos Lácteo Leche Pan Gluten	Día 21 1º. Lentejas huertanas. Sulfitos, Gluten 2º. Filete de merluza a la gallega Pescado, Crust., Mol. ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio Sulfitos, Apio Fruta - Pan Gluten	Día 22 Ensalada. Sulfitos 1º. Sopa de cocido con lluvia. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col Sulfitos, Soja, Apio Fruta - Pan Gluten	Día 23 1º. Crema de calabaza natural con cebolla ecológica. Sulfitos 2º. Tortilla de patata Huevo ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún Sulfitos, Pescado Fruta - Pan Gluten	Día 24 1º. Arroz con pollo y pimiento - 2º. Calamares a la romana Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T) ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas Sulfitos Fruta - Pan Gluten
Día 27 1º. Sopa de pescado con lluvia. Pescado, Crust(T), Mol. (T), Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Pechuga de pollo empanada Soja, Gluten, Sulfitos ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha Sulfitos Lácteo Leche Pan Gluten	Día 28 1º. Judías huertanas con espinacas. Sulfitos, Gluten 2º. Ventresca de merluza al vapor Pescado ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Sulfitos Fruta - Pan Gluten	Día 29 1º. Arroz caldoso con garbanzos, zanahoria ecológica y judías verdes. Sulfitos, Gluten 2º. Tortilla francesa Huevo ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y pepino Sulfitos Fruta - Pan Gluten	Día 30 1º. Espirales con verduras y tomate. Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja (T) 2º. Fogonero al horno Pescado, Crust. (T), Mol. (T) ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. Sulfitos, Apio Fruta - Pan Gluten	Día 31 1º. Crema de manzana con picatostes Sulfitos Picatostes: Gluten 2º. Albóndigas de pollo estofadas con chorizo Sulfitos, Gluten, Soja patatas Sulfitos Postre especial Gluten, Huevo Pan Gluten

Un alérgeno* es un componente que puede provocar alergia o intolerancia a personas sensibles a dicho compuesto. Por lo general, los alérgenos* no son sustancias problemáticas en personas sanas. En esta tabla, la presencia del alérgeno, o de trazas (T) (debido a contacto cruzado), no siempre significa que la receta contenga ese alimento, sino que forma parte (en pequeñas cantidades) de la composición del ingrediente utilizado. En España, sólo el 5% de la población presenta algún tipo de alergia alimentaria. El 95% restante no presenta ninguna complicación al consumir dichos alérgenos*.



MENÚ ENERO 2025

CELÍACO

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

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

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 6 FESTIVO				

El Pan SIN Gluten: Contiene Soja, y Puede contener Trazas de Altramuz y Mostaza

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



MENÚ ENERO 2025

PESCADO

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

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

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 6 FESTIVO	Día 7 1º. Caracolas con tomate. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H.Carb: 61g, Azúcares: 6g, Gras.: 20g, G.Sat.: 6g, Prot.: 23g, Fibra: 26g, Sal: 3g, KCal: 554</i>	Día 8 1º. Potaje de garbanzos con calabaza ecológica. 2º. Lomo adobado al horno y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H.Carb: 97g, Azúcares: 2g, Gras.: 28g, G.Sat.: 5g, Prot.: 18g, Fibra: 24g, Sal: 1.5g, KCal: 728</i>	Día 9 Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Magro estofado con zanahoria y patatas. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Gluten, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H.Carb: 80g, Azúcares: 4g, Gras.: 18g, G.Sat.: 3g, Prot.: 25g, Fibra: 31g, Sal: 1g, KCal: 629</i>	Día 10 1º. Arroz de verdura con guisantes, pimienta y coliflor. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. - 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten <i>H.Carb: 56g, Azúcares: 3g, Gras.: 12g, G.Sat.: 2g, Prot.: 30g, Fibra: 23g, Sal: 1g, KCal: 460</i>
Día 13 Ensalada. 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas y champiñones. 3º. Lácteo / Pan. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten <i>H.Carb: 51g, Azúcares: 17g, Gras.: 30g, G.Sat.: 3g, Prot.: 33g, Fibra: 9g, Sal: 3g, KCal: 610</i>	Día 14 1º. Olla de legumbres. 2º. Lomo adobado con pimiento ecológico y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H.Carb: 55g, Azúcares: 2g, Gras.: 7g, G.Sat.: 1g, Prot.: 27g, Fibra: 26g, Sal: 1g, KCal: 410</i>	Día 15 Ensalada. 1º. Caldo casero con piñones de pasta. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con patatas a la brava. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H.Carb: 95g, Azúcares: 17g, Gras.: 25g, G.Sat.: 3g, Prot.: 25g, Fibra: 30g, Sal: 2g, KCal: 735</i>	Día 16 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. Huevo 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H.Carb: 51g, Azúcares: 3g, Gras.: 14g, G.Sat.: 4g, Prot.: 44g, Fibra: 25g, Sal: 2g, KCal: 522</i>	Día 17 1º. Espaguetis a la boloñesa 2º. Pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten <i>H.Carb: 105g, Azúcares: 5g, Gras.: 18g, G.Sat.: 2g, Prot.: 24g, Fibra: 23g, Sal: 2g, KCal: 669</i>
Día 20 1º. Fideuá de verduras. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja (T) 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten <i>H.Carb: 71g, Azúcares: 21g, Gras.: 22g, G.Sat.: 4g, Prot.: 29g, Fibra: 1g, Sal: 2g, KCal: 626</i>	Día 21 1º. Lentejas huertanas. 2º. Pollo al horno y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten <i>H.Carb: 70g, Azúcares: 3g, Gras.: 14g, G.Sat.: 2g, Prot.: 21g, Fibra: 28g, Sal: 2g, KCal: 510</i>	Día 22 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Sulfitos, Soja, Apio 3º. - / Gluten <i>H.Carb: 60g, Azúcares: 4g, Gras.: 14g, G.Sat.: 5g, Prot.: 16g, Fibra: 21g, Sal: 2g, KCal: 461</i>	Día 23 1º. Crema de calabaza natural con cebolla ecológica. 2º. Tortilla de patata y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos, Leche 3º. - / Gluten <i>H.Carb: 95g, Azúcares: 3g, Gras.: 18g, G.Sat.: 3g, Prot.: 30g, Fibra: 22g, Sal: 1g, KCal: 662</i>	Día 24 1º. Arroz con pollo y pimienta. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. - 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H.Carb: 66g, Azúcares: 18g, Gras.: 17g, G.Sat.: 6g, Prot.: 23g, Fibra: 10g, Sal: 1g, KCal: 510</i>
Día 27 1º. Sopa de verduras. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Soja, Gluten, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten <i>H.Carb: 83g, Azúcares: 15g, Gras.: 28g, G.Sat.: 5g, Prot.: 29g, Fibra: 11g, Sal: 2g, KCal: 728</i>	Día 28 1º. Judías huertanas con espinacas. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H.Carb: 64g, Azúcares: 6g, Gras.: 20g, G.Sat.: 2g, Prot.: 26g, Fibra: 30g, Sal: 3g, KCal: 531</i>	Día 29 1º. Arroz caldoso con garbanzos, zanahoria ecológica y judías verdes. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H.Carb: 61g, Azúcares: 6g, Gras.: 20g, G.Sat.: 6g, Prot.: 23g, Fibra: 26g, Sal: 3g, KCal: 554</i>	Día 30 1º. Espirales con verduras y tomate. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja (T) 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H.Carb: 100g, Azúcares: 5g, Gras.: 18g, G.Sat.: 2g, Prot.: 24g, Fibra: 23g, Sal: 2g, KCal: 669</i>	Día 31 JORNADA ASTURIANA 1º crema de manzana con picatostes. 2º Albóndigas de pollo estofadas con chorizo y patatas. 3º. Postre especial 1º. Gluten, Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten, Soja // G. Sulfitos 3º. Gluten, Huevo <i>H.Carb: 65g, Azúcares: 19g, Gras.: 18g, G.Sat.: 3g, Prot.: 19g, Fibra: 6g, 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@coess.es

Si comes **COES** comes bien



MENÚ ENERO 2025 HUEVO

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

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

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 6 FESTIVO	Día 7 1º. Espirales con atún y tomate. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.	Día 8 1º. Potaje de garbanzos con calabaza ecológica. 2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan.	Día 9 Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Magro estofado con zanahoria y patatas. 3º. Fruta / Pan.	Día 10 1º. Arroz de verdura con guisantes, pimiento y coliflor. 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan.
	1º. Pescado 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) - 3º. - / Gluten	E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Gluten, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. - 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten
	H. Carb: 61g, Azúcares: 6g, Gras.: 20g, G. Sat.: 6g, Prot.: 23g, Fibra: 26g, Sal: 3g, KCal: 554	H. Carb: 97g, Azúcares: 2g, Gras.: 28g, G. Sat.: 5g, Prot.: 18g, Fibra: 24g, Sal: 1.5g, KCal: 728	H. Carb: 80g, Azúcares: 4g, Gras.: 18g, G. Sat.: 3g, Prot.: 25g, Fibra: 31g, Sal: 1g, KCal: 629	H. Carb: 56g, Azúcares: 3g, Gras.: 12g, G. Sat.: 2g, Prot.: 30g, Fibra: 23g, Sal: 1g, KCal: 460
Día 13 Ensalada. 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas y champiñones. 3º. Lácteo / Pan.	Día 14 1º. Olla de legumbres. 2º. Ventresca de merluza al horno con pimiento ecológico y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.	Día 15 Ensalada. 1º. Caldo casero con fideos. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con patatas a la brava. 3º. Fruta / Pan.	Día 16 1º. Arroz a la cubana con tomate. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan.	Día 17 1º. Espaguetis a la boloñesa. 2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.
E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	E. Sulfitos 1º. Apio 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. - 2º. Leche Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. - 2º. Pescado, Molusco, Crustáceo (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten
H. Carb: 51g, Azúcares: 17g, Gras.: 30g, G. Sat.: 3g, Prot.: 33g, Fibra: 9g, Sal: 3g, KCal: 610	H. Carb: 55g, Azúcares: 2g, Gras.: 7g, G. Sat.: 1g, Prot.: 27g, Fibra: 26g, Sal: 1g, KCal: 410	H. Carb: 95g, Azúcares: 17g, Gras.: 25g, G. Sat.: 3g, Prot.: 26g, Fibra: 30g, Sal: 2g, KCal: 735	H. Carb: 51g, Azúcares: 3g, Gras.: 14g, G. Sat.: 4g, Prot.: 44g, Fibra: 25g, Sal: 2g, KCal: 522	H. Carb: 105g, Azúcares: 5g, Gras.: 18g, G. Sat.: 2g, Prot.: 24g, Fibra: 23g, Sal: 2g, KCal: 669
Día 20 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan.	Día 21 1º. Lentejas huertanas. 2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan.	Día 22 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con fideos. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan.	Día 23 1º. Crema de calabaza natural con cebolla ecológica. 2º. Pollo al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún. 3º. Fruta / Pan.	Día 24 1º. Arroz con pollo y pimiento. 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.
1º. Pescado, Crust(T), Mol. (T) 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten	E. Sulfitos 1º. Apio 2º. Sulfitos, Soja, Apio 3º. - / Gluten	1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos, Pescado 3º. - / Gluten	1º. - 2º. Pescado, Molusco (T), Crustáceo(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten
H. Carb: 71g, Azúcares: 21g, Gras.: 22g, G. Sat.: 4g, Prot.: 29g, Fibra: 1g, Sal: 2g, KCal: 626	H. Carb: 70g, Azúcares: 3g, Gras.: 14g, G. Sat.: 2g, Prot.: 21g, Fibra: 28g, Sal: 2g, KCal: 510	H. Carb: 60g, Azúcares: 4g, Gras.: 14g, G. Sat.: 5g, Prot.: 16g, Fibra: 21g, Sal: 2g, KCal: 461	H. Carb: 95g, Azúcares: 3g, Gras.: 18g, G. Sat.: 3g, Prot.: 30g, Fibra: 22g, Sal: 1g, KCal: 662	H. Carb: 66g, Azúcares: 18g, Gras.: 17g, G. Sat.: 6g, Prot.: 23g, Fibra: 10g, Sal: 1g, KCal: 510
Día 27 1º. Sopa de pescado. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan.	Día 28 1º. Judías huertanas con espinacas. 2º. Ventresca de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.	Día 29 1º. Arroz caldoso con garbanzos, zanahoria ecológica y judías verdes. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y pepino. 3º. Fruta / Pan.	Día 30 1º. Espirales con verduras y tomate. 2º. Fogonero al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio 3º. Fruta / Pan.	Día 31 JORNADA ASTURIANA 1º crema de manzana con picatostes. 2º Albóndigas de pollo estofadas con chorizo y patatas. 3º. Postre especial
1º. Pescado, Crust(T), Mol. (T) 2º. Soja, Gluten, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. - 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten	1º. Gluten, Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten, Soja // G. Sulfitos 3º. Gluten
H. Carb: 83g, Azúcares: 15g, Gras.: 28g, G. Sat.: 5g, Prot.: 29g, Fibra: 11g, Sal: 2g, KCal: 728	H. Carb: 64g, Azúcares: 6g, Gras.: 20g, G. Sat.: 2g, Prot.: 26g, Fibra: 30g, Sal: 3g, KCal: 531	H. Carb: 61g, Azúcares: 6g, Gras.: 20g, G. Sat.: 6g, Prot.: 23g, Fibra: 26g, Sal: 3g, KCal: 554	H. Carb: 100g, Azúcares: 5g, Gras.: 18g, G. Sat.: 2g, Prot.: 24g, Fibra: 23g, Sal: 2g, KCal: 669	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



MENÚ ENERO 2025

LÁCTEO

Menú adaptado, elaborado sin leche ni productos que lo contengan, incluida la lactosa.

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

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 6 FESTIVO	Día 7 1º. Caracolas con atún y tomate. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.	Día 8 1º. Potaje de garbanzos con calabaza ecológica . 2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan.	Día 9 Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Magro estofado con zanahoria y patatas. 3º. Fruta / Pan.	Día 10 1º. Arroz de verdura con guisantes, pimiento y coliflor. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan.
	1º. Gluten, Huevo(T), Pescado, Soja (T), Mostaza (T) 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:61g, Azúcares:6g, Gras:20g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554	1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) - 3º. - / Gluten H.Carb:97g, Azúcares:2g Gras:28g, G.Sat:5g, Prot:18g, Fibra:24g Sal:1.5g, KCal:728	E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Gluten, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:80g, Azúcares:4g Gras:18g, G.Sat:3g, Prot:25g, Fibra:31g Sal:1g, KCal:629	1º. - 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten H.Carb:56g, Azúcares:3g Gras:12g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:23g Sal:1g, KCal:460
Día 13 Ensalada. 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas y champiñones. 3º. Lácteo / Pan. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. Soja / Gluten H.Carb:51g, Azúcares:17g Gras:30g, G.Sat:3g, Prot:33g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:610	Día 14 1º. Olla de legumbres. 2º. Ventresca de merluza al horno con pimiento ecológico y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:55g, Azúcares:2g Gras:7g, G.Sat:1g, Prot:27g, Fibra:26g Sal:1g, KCal:410	Día 15 Ensalada. 1º. Caldo casero con piñones de pasta. 2º. Hamburguesa al horno encbollada con patatas a la brava. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:95g, Azúcares:17g Gras:25g, G.Sat:3g, Prot:25g, Fibra:30g Sal:2g, KCal:735	Día 16 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. Huevo 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:51g, Azúcares:3g Gras:14g, G.Sat:4g, Prot:44g, Fibra:25g Sal:2g, KCal:522	Día 17 1º. Espaguetis a la boloñesa 2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Pescado, Molusco, Crustáceo(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten H.Carb:105g, Azúcares:5g Gras:18g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:23g Sal:2g, KCal:669
Día 20 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Pescado, Crust(T), Mol. (T), Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja (T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. Soja / Gluten H.Carb:71g, Azúcares:21g Gras:22g, G.Sat:4g, Prot:29g, Fibra:1g Sal:2g, KCal:626	Día 21 1º. Lentejas huertanas. 2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten H.Carb:70g, Azúcares:3g Gras:14g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:28g Sal:2g, KCal:510	Día 22 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Sulfitos, Soja, Apio 3º. - / Gluten H.Carb:60g, Azúcares:4g Gras:14g, G.Sat:5g, Prot:16g, Fibra:21g Sal:2g, KCal:461	Día 23 1º. Crema de calabaza natural con cebolla ecológica . 2º. Tortilla de patata y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos, Pescado 3º. - / Gluten H.Carb:95g, Azúcares:3g Gras:18g, G.Sat:3g, Prot:30g, Fibra:22g Sal:1g, KCal:662	Día 24 1º. Arroz con pollo y pimiento. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. - 2º. Leche, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:66g, Azúcares:18g Gras:17g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:10g Sal:1g, KCal:510
Día 27 1º. Sopa de pescado. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Pescado, Crust(T), Mol. (T), Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Soja, Gluten, Sulfitos// G. Sulfitos 3º. Soja / Gluten H.Carb:83g, Azúcares:15g Gras:28g, G.Sat:5g, Prot:29g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:728	Día 28 1º. Judías huertanas con espinacas. 2º. Ventresca de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado// G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:64g, Azúcares:6g Gras:20g, G.Sat:2g, Prot:26g, Fibra:30g Sal:3g, KCal:531	Día 29 1º. Arroz caldoso con garbanzos, zanahoria ecológica y judías verdes. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:61g, Azúcares:6g, Gras:20g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554	Día 30 1º. Espirales con verduras y tomate. 2º. Fogonero al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T)// G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten H.Carb:100g, Azúcares:5g Gras:18g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:23g Sal:2g, KCal:669	Día 31 JORNADA ASTURIANA 1º. crema de manzana con picatostes. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con chorizo y patatas. 3º. Postre especial 1º. Gluten, Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten, Soja // G. Sulfitos 3º. Gluten, Huevo 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



MENÚ ENERO 2025

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.

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 6 FESTIVO	Día 7 1º. Caracolas con atún y tomate. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Pescado, Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Soja, Leche // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i> <i>H. Carb: 61g, Azúcares: 6g, Gras: 20g, G. Sat.: 6g, Prot: 23g, Fibra: 26g, Sal: 3g, KCal: 554</i>	Día 8 1º. Potaje de garbanzos con calabaza ecológica . 2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T) -</i> 3º. <i>- / Gluten</i> <i>H. Carb: 97g, Azúcares: 2g, Gras: 28g, G. Sat.: 5g, Prot: 18g, Fibra: 24g, Sal: 1.5g, KCal: 728</i>	Día 9 Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Magro estofado con zanahoria y patatas. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Gluten, Soja // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i> <i>H. Carb: 80g, Azúcares: 4g, Gras: 18g, G. Sat.: 3g, Prot: 25g, Fibra: 31g, Sal: 1g, KCal: 629</i>	Día 10 1º. Arroz de verdura con guisantes, pimiento y coliflor. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>-</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i> <i>H. Carb: 56g, Azúcares: 3g, Gras: 12g, G. Sat.: 2g, Prot: 30g, Fibra: 23g, Sal: 1g, KCal: 460</i>
Día 13 Ensalada. 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas y champiñones. 3º. Lácteo / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>- // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i> <i>H. Carb: 51g, Azúcares: 17g, Gras: 30g, G. Sat.: 3g, Prot: 33g, Fibra: 9g, Sal: 3g, KCal: 610</i>	Día 14 1º. Olla de legumbres. 2º. Ventresca de merluza al horno con pimiento ecológico y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Pescado // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i> <i>H. Carb: 55g, Azúcares: 2g, Gras: 7g, G. Sat.: 1g, Prot: 27g, Fibra: 26g, Sal: 1g, KCal: 410</i>	Día 15 Ensalada. 1º. Caldo casero con piñones de pasta. 2º. Hamburguesa al horno encbollada con patatas a la brava. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Sulfitos // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i> <i>H. Carb: 95g, Azúcares: 17g, Gras: 25g, G. Sat.: 3g, Prot: 25g, Fibra: 30g, Sal: 2g, KCal: 735</i>	Día 16 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Nuggets de pollo con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Huevo</i> 2º. <i>Gluten, Leche, Huevo(T), Pescado, Crustáceo(T), Soja, Molusco(T), Apio (T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i> <i>H. Carb: 51g, Azúcares: 3g, Gras: 14g, G. Sat.: 4g, Prot: 44g, Fibra: 25g, Sal: 2g, KCal: 522</i>	Día 17 1º. Espaguetis a la boloñesa 2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Pescado, Molusco, Crustáceo(T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i> <i>H. Carb: 105g, Azúcares: 5g, Gras: 18g, G. Sat.: 2g, Prot: 24g, Fibra: 23g, Sal: 2g, KCal: 669</i>
Día 20 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. 1º. <i>Pescado, Crust(T), Mol. (T), Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja (T)</i> 2º. <i>Soja, Leche/ G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i> <i>H. Carb: 71g, Azúcares: 21g, Gras: 22g, G. Sat.: 4g, Prot: 33g, Fibra: 1g, Sal: 2g, KCal: 626</i>	Día 21 1º. Lentejas huertanas. 2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i> <i>H. Carb: 70g, Azúcares: 3g, Gras: 14g, G. Sat.: 2g, Prot: 21g, Fibra: 28g, Sal: 2g, KCal: 510</i>	Día 22 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Sulfitos, Soja, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i> <i>H. Carb: 60g, Azúcares: 4g, Gras: 14g, G. Sat.: 5g, Prot: 16g, Fibra: 21g, Sal: 2g, KCal: 461</i>	Día 23 1º. Crema de calabaza natural con cebolla ecológica . 2º. Tortilla de patata y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos, Pescado</i> 3º. <i>- / Gluten</i> <i>H. Carb: 95g, Azúcares: 3g, Gras: 18g, G. Sat.: 3g, Prot: 30g, Fibra: 22g, Sal: 1g, KCal: 662</i>	Día 24 1º. Arroz con pollo y pimiento. 2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>-</i> 2º. <i>Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i> <i>H. Carb: 66g, Azúcares: 18g, Gras: 17g, G. Sat.: 6g, Prot: 23g, Fibra: 10g, Sal: 1g, KCal: 510</i>
Día 27 1º. Sopa de pescado. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. 1º. <i>Pescado, Crust(T), Mol. (T), Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Soja, Leche, Sulfitos // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i> <i>H. Carb: 83g, Azúcares: 15g, Gras: 28g, G. Sat.: 5g, Prot: 29g, Fibra: 11g, Sal: 2g, KCal: 728</i>	Día 28 1º. Judías huertanas con espinacas. 2º. Ventresca de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Pescado // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i> <i>H. Carb: 64g, Azúcares: 6g, Gras: 20g, G. Sat.: 2g, Prot: 26g, Fibra: 30g, Sal: 3g, KCal: 531</i>	Día 29 1º. Arroz caldoso con garbanzos, zanahoria ecológica y judías verdes. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i> <i>H. Carb: 61g, Azúcares: 6g, Gras: 20g, G. Sat.: 6g, Prot: 23g, Fibra: 26g, Sal: 3g, KCal: 554</i>	Día 30 1º. Espirales con verduras y tomate. 2º. Fogonero al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja (T)</i> 2º. <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i> <i>H. Carb: 100g, Azúcares: 5g, Gras: 18g, G. Sat.: 2g, Prot: 24g, Fibra: 23g, Sal: 2g, KCal: 669</i>	Día 31 JORNADA ASTURIANA 1º. crema de manzana con picatostes. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con chorizo y patatas. 3º. Postre especial 1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>Sulfitos, Gluten, Soja // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Gluten, Huevo</i> <i>H. Carb: 65g, Azúcares: 19g, Gras: 18g, G. Sat.: 3g, Prot: 19g, Fibra: 6g, 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@coess.es

Si comes **COES** comes bien