



MENÚ MARZO 2025

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 3 1º. Espirales con verduras y tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Lácteo / Pan. H.Carb:130, Azúcares:41g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	Día 4 Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Lomo asado en su jugo con carlotitas al eneldo. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:118g, Azúcares:3g, Gras.:18g, G.Sat:4g, Prot:25g, Fibra:20g, Sal:3g, KCal:776 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.	Día 5 1º. Olla de legumbres. 2º. Calamares a la romana y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:78g, Azúcares:23g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:538 Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne.	Día 6 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia. 2º. Pechuga de pollo empanada con zarangollo. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:57g, Azúcares:3g, Gras.:33g, G.Sat:5g, Prot:24g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:626 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.	Día 7 1º. Arroz caldoso con garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Filete de merluza con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y maíz. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:105g, Azúcares:5g, Gras.:18g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:669 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.
Día 10 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. H.Carb:33g, Azúcares:2g, Gras.:20g, G.Sat:1g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:398 Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.	Día 11 Ensalada. 1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y conchitas. 2º. Abadejo con rebozado casero y patatas a la gallega. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:48g, Azúcares:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:488 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.	Día 12 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:73g, Azúcares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592 Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.	Día 13 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:110g, Azúcares:9g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:42g, Fibra:24g, Sal:2g, KCal:832 Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.	Día 14 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo. 2º. Croquetas de bacalao y ensalada campestre con zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:95g, Azúcares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:722 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.
Día 17	Día 18	Día 19	Día 20 Ensalada. 1º. Sopa juliana con estrellas. 2º. Magro al chilindrón con pimiento ecológico y patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:53g, Azúcares:6g, Gras.:25g, G.Sat:7g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:548 Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.	Día 21 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:58g, Azúcares:4g, Gras.:25g, G.Sat:6g, Prot:22g, Fibra:16g, Sal:3g, KCal:566 Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.
Día 24 1º. Caracolas con atún y tomate. 2º. Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Lácteo / Pan. H.Carb:54g, Azúcares:2g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:509 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.	Día 25 1º. Judías huertanas con espinacas 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, carlota y pepino 3º. Fruta / Pan. H.Carb:130, Azúcares:41g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	Día 26 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero y cebolla ecológica . 2º. Filete de merluza con tomate y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y queso. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:46g, Azúcares:19g, Gras.:19g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:459 Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.	Día 27 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:60g, Azúcares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:16g, Fibra:21g, Sal:2g, KCal:461 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.	Día 28 JORNADA GASTRONÓMICA MARINERA 1º. Arroz a banda con mejillones. 2º. Bacalao rebozado con tomatitos caramelizados. 3º. Postre especial / Pan. H.Carb:97g, Azúcares:2g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:18g, Fibra:24g, Sal:1.5g, KCal:728 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.
Día 31 Ensalada. 1º. Sopa a la marinera con lluvia. 2º. Albóndigas de pollo con tomate, carlota y patatas a lo pobre. 3º. Lácteo / Pan. H.Carb:35g, Azúcares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.				

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 nutricionista@coessl.es



MENÚ MARZO 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 3 1º. Espirales con verduras y tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Lácteo / Pan. 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T)</i> 2º. <i>Huevo, Leche// G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i> H.Carb:130, Azúcares:41g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835	Día 4 Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Pavo al horno con carlotitas al eneldo. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Soja, Leche (T)</i> 3º. - / <i>Gluten</i> H.Carb:118g, Azúcares:3g, Gras.:18g, G.Sat:4g, Prot:25g, Fibra:20g, Sal:3g, KCal:776	Día 5 1º. Olla de legumbres. 2º. Calamares a la romana y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten</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:78g, Azúcares:23g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:538	Día 6 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia. 2º. Pechuga de pollo empanada con zarangollo. 3º. Fruta / Pan E. Sulfitos 1º. <i>Apio, Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Gluten, Soja(T), Sulfitos // G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i> H.Carb:57g, Azúcares:3g, Gras.:33g, G.Sat:5g, Prot:24g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:626	Día 7 1º. Arroz caldoso con garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Filete de merluza con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y maíz. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i> H.Carb:105g, Azúcares:5g, Gras.:18g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:669
Día 10 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Hamburguesa de pollo al horno encebollada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Sulfitos, Gluten, Soja// G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i> H.Carb:33g, Azúcares:2g, Gras.:20g, G.Sat:1g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:398	Día 11 Ensalada. 1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y conchitas. 2º. Abadejo con rebozado casero y patatas a la gallega. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. <i>Apio, Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Gluten, Pescado, Crust., Mol.// G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i> H.Carb:48g, Azúcares:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:488	Día 12 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i> H.Carb:73g, Azúcares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592	Día 13 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Soja, Leche(T)// G. Sulfitos, Apio</i> 3º. - / <i>Gluten</i> H.Carb:110g, Azúcares:9g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:42g, Fibra:24g, Sal:2g, KCal:832	Día 14 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo. 2º. Croquetas de bacalao y ensalada campestre con zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Huevo</i> 2º. <i>Gluten, Leche, Huevo(T), Soja, Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado(T), Mostaza, Frutos de cáscara, Apio// G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i> H.Carb:95g, Azúcares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:722
Día 17	Día 18	Día 19	Día 20 Ensalada. 1º. Sopa juliana con estrellas. 2º. Pollo al chilindrón con pimiento ecológico y patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Gluten // G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i> H.Carb:53g, Azúcares:6g, Gras.:25g, G.Sat:7g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:548	Día 21 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i> H.Carb:59g, Azúcares:4g, Gras.:25g, G.Sat:6g, Prot:22g, Fibra:16g, Sal:3g, KCal:566
Día 24 1º. Caracolas con atún y tomate. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Lácteo / Pan. 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Pescado, Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Gluten, Leche, Huevo(T), Soja, Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado(T), Mostaza, Frutos de cáscara, Apio // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i> H.Carb:54g, Azúcares:2g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:509	Día 25 1º. Judías huertanas con espinacas 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, carlota y pepino 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Huevo, Leche// G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i> H.Carb:130, Azúcares:41g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835	Día 26 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero y cebolla ecológica. 2º. Filete de merluza a la romana y ensalada mézcclum con zanahoria, maíz y queso. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Pescado, Crust., Mol., Gluten, Huevo // G. Sulfitos, Leche</i> 3º. - / <i>Gluten</i> H.Carb:46g, Azúcares:19g, Gras.:19g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:459	Día 27 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, pollo y col. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. <i>Apio, gluten, Hueco (T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Sulfitos, Apio</i> 3º. - / <i>Gluten</i> H.Carb:60g, Azúcares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:16g, Fibra:21g, Sal:2g, KCal:461	Día 28 JORNADA GASTRONÓMICA MARINERA 1º. Arroz a banda con mejillones. 2º. Bacalao rebozado con tomatitos caramelizados. 3º. Postre especial / Pan. 1º. <i>Pescado, Crust., Mol.</i> 2º. <i>Pescado, Gluten, Crust. (T), Mol. (T), Soja (T), Mostaza (T)// G. -</i> 3º. <i>Leche, Frutos de Cáscara (T), Soja (T), Cacahuete (T), Huevo (T), Gluten (T)/ Gluten</i> H.Carb:97g, Azúcares:2g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:18g, Fibra:24g, Sal:1.5g, KCal:728
Día 31 Ensalada. 1º. Sopa a la marinera con lluvia. 2º. Albóndigas de pollo con tomate, carlota y patatas a lo pobre. 3º. Lácteo / Pan. E. Sulfitos 1º. <i>Pescado, Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T), Crustáceo, Molusco(T)</i> 2º. <i>Gluten, Sulfitos, Soja// G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i> H.Carb:35g, Azúcares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396				

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 nutricionista@coess.es

Si comes **COES** comes bien

Menú General Público Transportado

Marzo 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 3 1º. Espirales con verdura y tomate Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T) 2º. Tortilla francesa Huevo, Leche Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio Sulfitos, Apio Lácteo Leche Pan Gluten	Día 4 Ensalada Sulfitos 1º. Crema de calabacín natural. Sulfitos 2º. Lomo asado en su jugo Soja, Leche (T) Carlotas al eneldo - Fruta - Pan Gluten	Día 5 1º. Olla de legumbres Sulfitos, Gluten 2º. Calamares a la romana Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T) Ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha Sulfitos Fruta - Pan Gluten	Día 6 Ensalada Sulfitos 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia Apio, Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T) 2º. Pechuga de pollo empanada Gluten, Soja(T), Sulfitos Zarangollo Sulfitos Fruta - Pan Gluten	Día 7 1º. Arroz caldoso con garbanzos ecológicos y judías verdes Sulfitos, Gluten 2º. Filete de merluza con tomate Pescado, Crustáceo, Molusco(T) Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y maíz Sulfitos Fruta - Pan Gluten
Día 10 1º. Crema de verduras natural de temporada Sulfitos 2º. Hamburguesa al horno encebollada Sulfitos Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas Sulfitos Lácteo Leche Pan Gluten	Día 11 Ensalada Sulfitos 1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y conchitas Apio, Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Abadejo con rebozado casero Gluten, Pescado, Crust., Mol. Patatas a la gallega Sulfitos Fruta - Pan Gluten	Día 12 1º. Potaje de garbanzos Gluten, Sulfitos 2º. Tortilla de patata Huevo Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Sulfitos Fruta - Pan Gluten	Día 13 1º. Fideuá campellera con calamar Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Lomo adobado al horno Soja, Leche(T) Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio Sulfitos, Apio Fruta - Pan Gluten	Día 14 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro Huevo 2º. Croquetas de bacalao Gluten, Leche, Huevo(T), Soja, Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado(T), Mostaza, Frutos de cáscara, Apio Ensalada campestre con zanahoria, pepino y remolacha Sulfitos Fruta - Pan Gluten
Día 17 FESTIVO	Día 18 FESTIVO	Día 19 FESTIVO	Día 20 Ensalada Sulfitos 1º. Sopa juliana con estrellas Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Magro al chilindrón con pimiento ecológico Soja, Gluten Patatas a lo pobre Sulfitos Fruta - Pan Gluten	Día 21 1º. Lentejas huertanas con acelgas Sulfitos, Gluten 2º. Tortilla de calabacín Huevo Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Sulfitos Fruta - Pan Gluten
Día 24 1º. Caracolas con atún y tomate Gluten, Huevo(T), Pescado, Soja (T), Mostaza (T) 2º. Croquetas de pollo Gluten, Leche, Huevo(T), Soja, Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado(T), Mostaza, Frutos de cáscara, Apio Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda Sulfitos Lácteo Leche Pan	Día 25 1º. Judías huertanas con espinacas Sulfitos, Gluten 2º. Tortilla francesa Huevo, Leche Ensalada de lechuga, tomate, carlota y pepino Sulfitos Fruta - Pan Gluten	Día 26 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero y cebolla ecológica. Sulfitos 2º. Filete de merluza con tomate Pescado, Crust., Mol. Ensalada mézclum con zanahoria, maíz y queso Sulfitos, Leche	Día 27 Ensalada Sulfitos 1º. Sopa de cocido con lluvia Apio, gluten, Hueco (T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. Sulfitos, Soja, Apio Fruta - Pan Gluten	Día 28 1º. Arroz a banda con mejillones Pescado, Crust., Mol. 2º. Bacalao rebozado Pescado, Gluten, Crust. (T), Mol. (T), Soja (T), Mostaza (T) Tomatitos caramelizados - Postre especial Leche, Frutos de Cáscara (T), Soja (T), Cacahuete (T), Huevo (T), Gluten (T) Pan Gluten

Gluten				
Día 31				
Ensalada				
Sulfitos				
1º. Sopa a la marinera con lluvia				
Pescado, Gluten, Huevo(T), Soja				
(T), Mostaza (T), Crustáceo,				
Molusco(T)				
2º. Albóndigas de pollo con tomate				
y carlota				
Gluten, Sulfitos, Soja				
Patatas a lo pobre				
Sulfitos				
Lácteo				
Leche				
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*.

© COES COMEDORES ESCOLARES · C/ Dr. Isidoro de Sevilla, 72 (P. Ind. Rabasa) · 03009 Alicante · Tlf. 965 10 45 34 · 965 10 06 48 · Fax. 965 10 65 32

www.comedoresescolares.com

MENÚ MARZO 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 3 1º. Espirales con verduras y tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Lácteo / Pan. 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T)</i> 2º. <i>Huevo, Leche// G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i> H.Carb:130, Azúcares:41g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835	Día 4 Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Lomo asado en su jugo con carlotitas al eneldo. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Soja, Leche (T)</i> 3º. <i>- / Gluten</i> H.Carb:118g, Azúcares:3g, Gras.:18g, G.Sat:4g, Prot:25g, Fibra:20g, Sal:3g, KCal:776	Día 5 1º. Olla de legumbres. 2º. Pavo al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Soja (T), Leche(T)// G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i> H.Carb:78g, Azúcares:23g, Gras.:15g, G.Sat.:4g, Prot:22g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:538	Día 6 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia. 2º. Pechuga de pollo empanada con zarangollo. 3º. Fruta / Pan E. Sulfitos 1º. <i>Apio, Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Gluten, Soja(T), Sulfitos // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i> H.Carb:57g, Azúcares:3g, Gras.:33g, G.Sat:5g, Prot:24g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:626	Día 7 1º. Arroz caldoso con garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Pavo horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y maíz. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Soja (T), Leche(T)// G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i> H.Carb:105g, Azúcares:5g, Gras.:18g, G.Sat.:2g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:669
Día 10 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Sulfitos// G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i> H.Carb:33g, Azúcares:2g, Gras.:20g, G.Sat:1g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:398	Día 11 Ensalada. 1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y conchitas. 2º. Pavo al horno y patatas a la gallega. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. <i>Apio, Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Soja (T), Leche(T)// G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i> H.Carb:48g, Azúcares:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:488	Día 12 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i> H.Carb:73g, Azúcares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592	Día 13 1º. Fideuá de verduras. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Soja, Leche(T)// G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i> H.Carb:110g, Azúcares:9g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:42g, Fibra:24g, Sal:2g, KCal:832	Día 14 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo. 2º. Pavo al horno y ensalada campestre con zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Huevo</i> 2º. <i>Soja (T), Leche(T)// G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i> H.Carb:59g, Azúcares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:722
Día 17	Día 18	Día 19	Día 20 Ensalada. 1º. Sopa juliana con estrellas. 2º. Magro al chilindrón con pimiento ecológico y patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Soja, Gluten // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i> H.Carb:53g, Azúcares:6g, Gras.:25g, G.Sat:7g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:548	Día 21 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i> H.Carb:59g, Azúcares:4g, Gras.:25g, G.Sat:6g, Prot:22g, Fibra:16g, Sal:3g, KCal:566
Día 24 1º. Caracolas con tomate. 2º. Pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Lácteo / Pan. 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>- // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i> H.Carb:54g, Azúcares:2g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:509	Día 25 1º. Judías huertanas con espinacas 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, carlota y pepino 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Huevo, Leche// G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i> H.Carb:130, Azúcares:41g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835	Día 26 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero y cebolla ecológica. 2º. Pavo al horno y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y queso. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Soja (T), Leche(T) // G. Sulfitos, Leche</i> 3º. <i>- / Gluten</i> H.Carb:46g, Azúcares:19g, Gras.:19g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:459	Día 27 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. <i>Apio, gluten, Hueco (T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Sulfitos, Soja, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i> H.Carb:60g, Azúcares:4g, Gras.:14g, G.Sat.:5g, Prot:16g, Fibra:21g, Sal:2g, KCal:461	Día 28 JORNADA GASTRONÓMICA MARINERA 1º. Arroz de verduras. 2º. Pechuga de pollo empanada con tomates caramelizados. 3º. Postre especial / Pan. 1º. <i>-</i> 2º. <i>Gluten, Soja(T), Sulfitos // G. -</i> 3º. <i>Leche, Frutos de Cáscara (T), Soja (T), Cacahuete (T), Huevo (T), Gluten (T)/ Gluten</i> H.Carb:97g, Azúcares:2g, Gras.:28g, G.Sat.:5g, Prot:18g, Fibra:24g, Sal:1.5g, KCal:728
Día 31 Ensalada. 1º. Sopa de verdura con lluvia. 2º. Albóndigas de pollo con tomate, carlota y patatas a lo pobre. 3º. Lácteo / Pan. E. Sulfitos 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T)</i> 2º. <i>Gluten, Sulfitos, Soja// G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i> H.Carb:35g, Azúcares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396				

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 nutricionista@coess.es

Si comes **COES** comes bien



MENÚ OCTUBRE 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 3 1º. Espirales con verduras y tomate. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Yogur de soja / Pan. 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T)</i> 2º. <i>Soja (T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>Soja, Frutos de cáscara (T) / Gluten</i> H.Carb:130, Azúcares:41g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835	Día 4 Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Lomo asado en su jugo con carlotitas al eneldo. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - 3º. - / Gluten H.Carb:118g, Azúcares:3g, Gras.:18g, G.Sat:4g, Prot:25g, Fibra:20g, Sal:3g, KCal:776	Día 5 1º. Olla de legumbres. 2º. Merluza al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Pescado, Crust(T), Mol(T) // G. Sulfitos</i> 3º. - / Gluten H.Carb:78g, Azúcares:23g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:538	Día 6 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia. 2º. Pechuga de pollo empanada con zarangollo. 3º. Fruta / Pan E. Sulfitos 1º. <i>Apio, Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Gluten, Soja(T), Sulfitos // G. Sulfitos</i> 3º. - / Gluten H.Carb:57g, Azúcares:3g, Gras.:33g, G.Sat:5g, Prot:24g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:626	Día 7 1º. Arroz caldoso con garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Filete de merluza con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y maíz. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos</i> 3º. - / Gluten H.Carb:105g, Azúcares:5g, Gras.:18g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:669
Día 10 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas. 3º. Yogur de soja / Pan. 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Sulfitos// G. Sulfitos</i> 3º. <i>Soja, Frutos de cáscara (T) / Gluten</i> H.Carb:33g, Azúcares:2g, Gras.:20g, G.Sat:1g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:398	Día 11 Ensalada. 1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y conchitas. 2º. Abadejo con rebozado casero y patatas a la gallega. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. <i>Apio, Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Gluten, Pescado, Crust., Mol.// G. Sulfitos</i> 3º. - / Gluten H.Carb:48g, Azúcares:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:488	Día 12 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. - / Gluten H.Carb:73g, Azúcares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592	Día 13 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. - // <i>G. Sulfitos, Apio</i> 3º. - / Gluten H.Carb:110g, Azúcares:9g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:42g, Fibra:24g, Sal:2g, KCal:832	Día 14 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo. 2º. Merluza al horno y ensalada campestre con zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Huevo</i> 2º. <i>Pescado, Molusco, Crustáceo(T), Sulfitos(T) // G. Sulfitos</i> 3º. - / Gluten H.Carb:95g, Azúcares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:722
Día 17	Día 18	Día 19	Día 20 Ensalada. 1º. Sopa juliana con estrellas. 2º. Magro al chilindrón con pimiento ecológico y patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Soja, Gluten // G. Sulfitos</i> 3º. - / Gluten H.Carb:53g, Azúcares:6g, Gras.:25g, G.Sat:7g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:548	Día 21 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. - / Gluten H.Carb:59g, Azúcares:4g, Gras.:25g, G.Sat:6g, Prot:22g, Fibra:16g, Sal:3g, KCal:566
Día 24 1º. Caracolas con atún y tomate. 2º. Pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Yogur de soja / Pan. 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Pescado, Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. - // <i>G. Sulfitos</i> 3º. <i>Soja, Frutos de cáscara (T) / Gluten</i> H.Carb:54g, Azúcares:2g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:509	Día 25 1º. Judías huertanas con espinacas 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, tomate, carlota y pepino 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Soja (T) // G. Sulfitos</i> 3º. - / Gluten H.Carb:130, Azúcares:41g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835	Día 26 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero y cebolla ecológica . 2º. Filete de merluza con tomate y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pavo. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Pescado, Crust., Mol., // G. Sulfitos, Soja (T)</i> 3º. - / Gluten H.Carb:46g, Azúcares:19g, Gras.:19g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:459	Día 27 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. <i>Apio, gluten, Hueco (T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Sulfitos, Soja, Apio</i> 3º. - / Gluten H.Carb:60g, Azúcares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:16g, Fibra:21g, Sal:2g, KCal:461	Día 28 JORNADA GASTRONÓMICA MARINERA 1º. Arroz a banda con mejillones. 2º. Bacalao rebozado con tomatitos caramelizados. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Pescado, Crust., Mol.</i> 2º. <i>Pescado, Gluten, Crust. (T), Mol. (T), Soja (T), Mostaza (T) // G. -</i> 3º. - / Gluten H.Carb:97g, Azúcares:2g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:18g, Fibra:24g, Sal:1.5g, KCal:728
Día 31 Ensalada. 1º. Sopa a la marinera con lluvia. 2º. Albóndigas de pollo con tomate, carlota y patatas a lo pobre. 3º. Yogur de soja / Pan. E. Sulfitos 1º. <i>Pescado, Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T), Crustáceo, Molusco(T)</i> 2º. <i>Gluten, Sulfitos, Soja// G. Sulfitos</i> 3º. <i>Soja, Frutos de cáscara (T) / Gluten</i> H.Carb:35g, Azúcares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396				

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 nutricionista@coess.es

Si comes **COES** comes bien



MENÚ MARZO 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 3 1º. Espirales con verduras y tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T) 2º. Huevo, Leche// G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten H.Carb:130, Azúcares:41g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835	Día 4 Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Lomo asado en su jugo con carlotitas al eneldo. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Soja, Leche (T) 3º. - / Gluten H.Carb:118g, Azúcares:3g, Gras.:18g, G.Sat:4g, Prot:25g, Fibra:20g, Sal:3g, KCal:776	Día 5 1º. Olla de legumbres. 2º. Calamares a la romana y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:78g, Azúcares:23g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:538	Día 6 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia. 2º. Pechuga de pollo empanada con zarangollo. 3º. Fruta / Pan E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T) 2º. Gluten, Soja(T), Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:57g, Azúcares:3g, Gras.:33g, G.Sat:5g, Prot:24g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:626	Día 7 1º. Arroz caldoso con garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Filete de merluza con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y maíz. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:105g, Azúcares:5g, Gras.:18g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:669
Día 10 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos// G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten H.Carb:33g, Azúcares:2g, Gras.:20g, G.Sat:1g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:398	Día 11 Ensalada. 1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y conchitas. 2º. Abadejo con rebozado casero y patatas a la gallega. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Apio, Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Gluten, Pescado, Crust., Mol.// G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:48g, Azúcares:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:488	Día 12 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:73g, Azúcares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592	Día 13 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Soja, Leche(T)// G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten H.Carb:110g, Azúcares:9g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:42g, Fibra:24g, Sal:2g, KCal:832	Día 14 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo. 2º. Merluza al horno y ensalada campestre con zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. Huevo 2º. Pescado, Molusco, Crustáceo(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:95g, Azúcares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:722
Día 17	Día 18	Día 19	Día 20 Ensalada. 1º. Sopa juliana con estrellas. 2º. Magro al chilindrón con pimiento ecológico y patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Soja, Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:53g, Azúcares:6g, Gras.:25g, G.Sat:7g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:548	Día 21 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:59g, Azúcares:4g, Gras.:25g, G.Sat:6g, Prot:22g, Fibra:16g, Sal:3g, KCal:566
Día 24 1º. Caracolas con atún y tomate. 2º. Pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T), Pescado, Soja (T), Mostaza (T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten H.Carb:54g, Azúcares:2g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:509	Día 25 1º. Judías huertanas con espinacas 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, carlota y pepino 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo, Leche// G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:130, Azúcares:41g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835	Día 26 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero y cebolla ecológica . 2º. Filete de merluza con tomate y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y queso. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Leche 3º. - / Gluten H.Carb:46g, Azúcares:19g, Gras.:19g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:459	Día 27 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Apio, gluten, Hueco (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 28 JORNADA GASTRONÓMICA MARINERA 1º. Arroz a banda con mejillones. 2º. Bacalao rebozado con tomatitos caramelizados. 3º. Postre especial / Pan. 1º. Pescado, Crust., Mol. 2º. Pescado, Gluten, Crust. (T), Mol. (T), Soja (T), Mostaza (T) // G. - 3º. Leche // Gluten H.Carb:97g, Azúcares:2g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:18g, Fibra:24g, Sal:1.5g, KCal:728
Día 31 Ensalada. 1º. Sopa a la marinera con lluvia. 2º. Albóndigas de pollo con tomate, carlota y patatas a lo pobre. 3º. Lácteo / Pan. E. Sulfitos 1º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T), Crustáceo, Molusco(T) 2º. Gluten, Sulfitos, Soja// G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten H.Carb:35g, Azúcares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396				

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 nutricionista@coes.es

Si comes **COES** comes bien



MENÚ MARZO 2025 VEGANO

Menú adaptado a alimentación vegana, excluye todo tipo de alimento origen animal.

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

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 3 1º. Espirales con verduras y tomate. 2º. Guisantes salteados con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Lácteo / Pan. 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T)</i> 2º. <i>- // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i> H.Carb:130, Azúcares:41g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835	Día 4 Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Brócoli al horno con carlotitas al eneldo. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - 3º. - / Gluten H.Carb:118g, Azúcares:3g, Gras.:18g, G.Sat:4g, Prot:25g, Fibra:20g, Sal:3g, KCal:776	Día 5 1º. Olla de legumbres. 2º. Falafel y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Apio (T), Mostaza (T), Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:78g, Azúcares:23g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:538	Día 6 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con lluvia. 2º. Tofu rebozado con zarangollo. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:57g, Azúcares:3g, Gras.:33g, G.Sat:5g, Prot:24g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:626	Día 7 1º. Arroz caldoso con garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Verdura salteada con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y maíz. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:105g, Azúcares:5g, Gras.:18g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:669
Día 10 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Hamburguesa vegetal encebollada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Sulfitos 2º. <i>Gluten, frutos de cascara (T), Leche (T), Huevo (T), Pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Soja (T), Sulfitos (T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i> H.Carb:33g, Azúcares:2g, Gras.:20g, G.Sat:1g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:398	Día 11 Ensalada. 1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y conchitas. 2º. Brócoli con rebozado casero y patatas a la gallega. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Apio, Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. <i>Gluten // G. Sulfitos</i> 3º. - / Gluten H.Carb:48g, Azúcares:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:488	Día 12 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Verdura salteada con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>- // G. Sulfitos</i> 3º. - / Gluten H.Carb:73g, Azúcares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592	Día 13 1º. Fideuá de verduras. 2º. Coliflor al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>- // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i> H.Carb:110g, Azúcares:9g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:42g, Fibra:24g, Sal:2g, KCal:832	Día 14 1º. Arroz a la cubana con tomate. 2º. Falafel y ensalada campestre con zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Huevo</i> 2º. <i>Apio (T), Mostaza (T), Gluten // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i> H.Carb:95g, Azúcares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:16g, Sal:3g, KCal:722
Día 17	Día 18	Día 19	Día 20 Ensalada. 1º. Sopa juliana con estrellas. 2º. Guisantes al chilindrón con pimiento ecológico y patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>- // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i> H.Carb:53g, Azúcares:6g, Gras.:25g, G.Sat:7g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:548	Día 21 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Calabacín al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. <i>- // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i> H.Carb:59g, Azúcares:4g, Gras.:25g, G.Sat:6g, Prot:22g, Fibra:16g, Sal:3g, KCal:566
Día 24 1º. Caracolas con tomate. 2º. Falafel con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Lácteo / Pan. 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Apio (T), Mostaza (T), Gluten // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i> H.Carb:54g, Azúcares:2g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:509	Día 25 1º. Judías huertanas con espinacas 2º. Hamburguesa vegetal con ensalada de lechuga, tomate, carlota y pepino 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. <i>Gluten, frutos de cascara (T), Leche (T), Huevo (T), Pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Soja (T), Sulfitos (T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i> H.Carb:130, Azúcares:41g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835	Día 26 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero y cebolla ecológica. 2º. Verdura en tempura y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y queso. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. <i>Gluten // G. Sulfitos, Leche</i> 3º. <i>- / Gluten</i> H.Carb:46g, Azúcares:19g, Gras.:19g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:459	Día 27 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, patata y col. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. <i>Apio, gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i> H.Carb:60g, Azúcares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:16g, Fibra:21g, Sal:2g, KCal:461	Día 28 <i>JORNADA GASTRONÓMICA MARINERA</i> 1º. Arroz de verduras. 2º. Brócoli rebozado con tomatitos caramelizados. 3º. Postre especial / Pan. 1º. - 2º. <i>- // G. -</i> 3º. <i>Leche, Frutos de Cáscara (T), Soja (T), Cacahuete (T), Huevo (T), Gluten (T) / Gluten</i> H.Carb:97g, Azúcares:2g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:18g, Fibra:24g, Sal:1.5g, KCal:728
Día 31 Ensalada. 1º. Sopa de verdura con lluvia. 2º. Coles de bruselas con tomate, carlota y patatas a lo pobre. 3º. Lácteo / Pan. E. Sulfitos 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T)</i> 2º. <i>- // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i> H.Carb:35g, Azúcares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396				

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 nutricionista@coes.es

Si comes COES comes bien



MENÚ MARZO 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 3 1º. Espirales con verduras y tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. 1º. - 2º. Huevo, Leche // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / - H.Carb:130, Azúcares:41g, Gras.:33g, G.Sat:5g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:635	Día 4 Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Lomo asado en su jugo con carlotitas al eneldo. 3º. Fruta / Pan sin gluten. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Soja, Leche (T) 3º. - / - H.Carb:118g, Azúcares:3g, Gras.:18g, G.Sat:4g, Prot:25g, Fibra:20g, Sal:3g, KCal:776	Día 5 1º. Olla de legumbres. 2º. Merluza al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust(T), Mol(T) // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:78g, Azúcares:23g, Gras:15g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:538	Día 6 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con huevo duro y fideos. 2º. Pechuga de pollo al horno con zarangollo. 3º. Fruta / Pan sin gluten. E. Sulfitos 1º. Apio, Soja (T), Huevo 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:57g, Azúcares:3g, Gras.:33g, G.Sat:5g, Prot:24g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:626	Día 7 1º. Arroz caldoso con garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Filete de merluza con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y maíz. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:105g, Azúcares:5g, Gras:18g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:669
Día 10 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos// G. Sulfitos 3º. Leche / - H.Carb:33g, Azúcares:2g, Gras.:20g, G.Sat:1g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:398	Día 11 Ensalada. 1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y fideos. 2º. Abadejo al horno y patatas a la gallega. 3º. Fruta / Pan sin gluten. E. Sulfitos 1º. Apio, Soja, (T) 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:48g, Azúcares:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:488	Día 12 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:73g, Azúcares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592	Día 13 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Pescado, Crustáceo, Molusco 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / - H.Carb:110g, Azúcares:9g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:42g, Fibra:24g, Sal:2g, KCal:832	Día 14 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo. 2º. Merluza al horno y ensalada campestre con zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Huevo 2º. Pescado, Molusco, Crustáceo(T), Sulfitos(T) // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:95g, Azúcares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:3g, KCal:722
Día 17	Día 18	Día 19	Día 20 Ensalada. 1º. Sopa juliana con fideos. 2º. Magro al chilindrón con pimiento ecológico y patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan sin gluten. E. Sulfitos 1º. Apio, Soja (T) 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:53g, Azúcares:6g, Gras.:25g, G.Sat:7g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:548	Día 21 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:59g, Azúcares:4g, Gras.:25g, G.Sat:6g, Prot:22g, Fibra:16g, Sal:3g, KCal:566
Día 24 1º. Espirales con atún y tomate. 2º. Pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. 1º. - 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / - H.Carb:54g, Azúcares:2g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:509	Día 25 1º. Judías huertanas con espinacas 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, carlota y pepino 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Huevo, Leche // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:130, Azúcares:41g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835	Día 26 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero y cebolla ecológica. 2º. Filete de merluza con tomate y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y queso. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust., Mol. (T) // G. Sulfitos, Leche 3º. - / - H.Carb:46g, Azúcares:19g, Gras.:19g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:459	Día 27 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con fideos. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan sin gluten. E. Sulfitos 1º. Apio, Soja (T) 2º. Sulfitos, Soja, Apio 3º. - / - H.Carb:60g, Azúcares:4g, Gras:14g, G.Sat:5g, Prot:16g, Fibra:21g, Sal:2g, KCal:461	Día 28 JORNADA GASTRONÓMICA MARINERA 1º. Arroz a banda con mejillones. 2º. Merluza con rebozado casero con tomates caramelizados. 3º. Postre especial / Pan sin gluten. 1º. Pescado, Crust., Mol. 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. - 3º. Leche / - H.Carb:97g, Azúcares:2g, Gras:28g, G.Sat:5g, Prot:18g, Fibra:24g, Sal:1.5g, KCal:728
Día 31 Ensalada. 1º. Sopa a la marinera con fideos. 2º. Albóndigas de pollo con tomate, carlota y patatas a lo pobre. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. E. Sulfitos 1º. Pescado, Soja(T), Crustáceo, Molusco(T) 2º. Sulfitos, Soja// G. Sulfitos 3º. Leche / - H.Carb:35g, Azúcares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396				

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 nutricionista@coessl.es

Si comes **COES** comes bien