



MENÚ ABRIL 2025

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Día 1 1º. Espirales integrales con calabacín ecológico, pimiento y tomate. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:40g, Azucares:19g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:8g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:507 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.	Día 2 1º. Lentejas huertanas. 2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:24g, Azucares:1g Gras:9g, G.Sat.:2g Prot:16g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:254 Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo	Día 3 Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Magro estofado con tomate, zanahoria y patatas. 3º. Fruta / Pan H.Carb:42g, Azucares:6g, Gras.:17g, G.Sat:5g, Prot:17g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:404 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.	Día 4 1º. Arroz de verdura con coliflor. 2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:88g, Azucares:2g Gras:34g, G.Sat.:5g Prot:19g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:741 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.
Día 7 1º. Fideuà campellera. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio 3º. Lácteo / Pan. H.Carb:71, Azucares:16g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:597 Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave	Día 8 1º. Olla de legumbres. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:39g, Azucares:1g, Gras.:18g, G.Sat:3g, Prot:18g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:403 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.	Día 9 1º. Sopa juliana con estrellitas. 2º. Abadejo a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:35g, Azucares:1g Gras:10g, G.Sat.:2g Prot:15g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:318 Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo	Día 10 Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Pollo asado con patatas al ajillo. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:41g, Azucares:2g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:461 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.	Día 11 JORNADA GASTRONÓMICA MURCIANA 1º. Arroz empedrado con alcachofas, patata, garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Delicia de merluza al horno con pisto y brócoli al vapor. 3º. Postre especial / Pan. H.Carb:1051g, Azucares:12g Gras:31g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:777 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne
Día 14 1º. Sopa de ajo con piñones. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Lácteo / Pan. H.Carb:18, Azucares:0g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:12g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:265 Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo	Día 15 Ensalada. 1º. Crema de guisantes natural con cebolla ecológica y aceite al romero. 2º. Filete de merluza al horno con patatas brava. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:46g, Azucares:5g, Gras.:12g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:412 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne	Día 16 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:92g, Azucares:5g Gras:28g, G.Sat.:2g Prot:37g, Fibra:21g Sal:2g, KCal:776 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.	FESTIVO Jueves Santo Viernes Santo	
Día 21	Día 22	Día 23	Día 24	Día 25
VACACIONES DE SEMANA SANTA				
Día 28 FESTIVO	Día 29 1º. Macarrones con atún y tomate. 2º. Croquetas de jamón con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas 3º. Fruta / Pan. H.Carb:92g, Azucares:11g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:687 Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave	Día 30 1º. Lentejas huertanas. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:25g, Azucares:1g Gras:18g, G.Sat.:3g Prot:10g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:309 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha 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 nutricionista@coess.es





MENÚ ABRIL 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 1 1º. Espirales integrales con calabacín ecológico, pimiento y tomate. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T) 2º. Gluten, Leche, Huevo(T), Soja, Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado(T), Mostaza, Frutos de cáscara, Apio// G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten H.Carb:40g, Azucares:19g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:8g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:507	Día 2 1º. Lentejas huertanas. 2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crustáceo (T), Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:24g, Azucares:1g Gras:9g, G.Sat.:2g Prot:16g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:254	Día 3 Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Pollo estofado con tomate, zanahoria y patatas. 3º. Fruta / Pan E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Gluten, Sulfitos// G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:42g, Azucares:6g, Gras.:17g, G.Sat:5g, Prot:17g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:404	Día 4 1º. Arroz de verdura con coliflor. 2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. - 2º. Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:88g, Azucares:2g Gras:34g, G.Sat.:5g Prot:19g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:741
Día 7 1º. Fideuà campellera. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio 3º. Lácteo / Pan. 1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Soja (T), Leche (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten H.Carb:71, Azucares:16g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:597	Día 8 1º. Olla de legumbres. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo, Leche (T)// G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:39g, Azucares:1g, Gras.:18g, G.Sat:3g, Prot:18g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:403	Día 9 1º. Sopa juliana con estrellitas. 2º. Abadejo a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Gluten, Huevo, Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:35g, Azucares:1g Gras:10g, G.Sat.:2g Prot:15g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:318	Día 10 Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Pollo asado con patatas al ajillo. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:41g, Azucares:2g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:461	Día 11 JORNADA GASTRONÓMICA MURCIANA 1º. Arroz empedrado con alcachofas, patata, garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Delicia de merluza al horno con pisto y brócoli al vapor. 3º. Postre especial / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Gluten, Huevo, Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Leche (T) 3º. Gluten, Huevo / Gluten H.Carb:1051g, Azucares:12g Gras:31g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:777
Día 14 1º. Sopa de ajo con piñones. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Apio 2º. Sulfitos, Soja(T), Gluten// G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten H.Carb:18, Azucares:0g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:12g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:265	Día 15 Ensalada. 1º. Crema de guisantes natural con cebolla ecológica y aceite al romero. 2º. Filete de merluza al horno con patatas brava. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:46g, Azucares:5g, Gras.:12g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:412	Día 16 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Hamburguesa de pollo al horno encebollada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Sulfitos, Soja, Gluten // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten H.Carb:92g, Azucares:5g Gras:28g, G.Sat.:2g Prot:37g, Fibra:21g Sal:2g, KCal:776	Día 17 FESTIVO Jueves Santo	Día 18 FESTIVO Viernes Santo
Día 21 VACACIONES DE SEMANA SANTA	Día 22 VACACIONES DE SEMANA SANTA	Día 23 VACACIONES DE SEMANA SANTA	Día 24 VACACIONES DE SEMANA SANTA	Día 25 VACACIONES DE SEMANA SANTA
Día 28 FESTIVO	Día 29 1º. Macarrones con atún y tomate. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado 2º. Gluten, Leche, Huevo(T), Soja, Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado(T), Mostaza, Frutos de cáscara, Apio // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten H.Carb:92g, Azucares:11g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:687	Día 30 1º. Lentejas huertanas. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo, Leche (T)// G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:25g, Azucares:1g Gras:18g, G.Sat.:3g Prot:10g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:309		

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



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

Menú General Público Transportado

Abril 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Día 1 1º. Espirales integrales con calabacín ecológico , pimienta y tomate Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T) 2º. Croquetas de bacalao Gluten, Leche, Huevo(T), Soja, Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado(T), Mostaza, Frutos de cáscara, Apio Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio Sulfitos, Apio Fruta - Pan Gluten	Día 2 1º. Lentejas huertanas Sulfitos, Gluten 2º. Filete de merluza al horno Pescado, Crustáceo (T), Molusco(T) Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha Sulfitos Fruta - Pan Gluten	Día 3 Ensalada Sulfitos 1º. Crema de calabacín natural Sulfitos 2º. Magro estofado con tomate, zanahoria y patatas Gluten, Soja, Sulfitos Fruta - Pan Gluten	Día 4 1º. Arroz de verdura con coliflor. - 2º. Calamares a la romana Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T) Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. Sulfitos Fruta - Pan Gluten
Día 7 1º. Fideuá campellerà Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Lomo adobado al horno Soja (T), Leche (T) Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio Sulfitos, Apio Lácteo Leche Pan Gluten	Día 8 1º. Olla de legumbres Gluten, Sulfitos 2º. Tortilla francesa Huevo, Leche (T) Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino Sulfitos Fruta - Pan Gluten	Día 9 1º. Sopa juliana con estrellas Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Abadejo a la romana Gluten, Huevo, Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Sulfitos Fruta - Pan Gluten	Día 10 Ensalada Sulfitos 1º. Crema de espinacas natural. Sulfitos 2º. Pollo asado - Patatas al ajillo Sulfitos Fruta - Pan Gluten	Día 11 1º. Arroz empedrado con alcachofas, patata, garbanzos ecológicos y judías verdes Sulfitos 2º. Delicias de merluza al horno con pisto Gluten, Huevo, Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Leche (T) Brócoli al vapor - Postre especial Gluten, Huevo Pan Gluten
Día 14 1º. Sopa de ajo con piñones Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Apio 2º. Pechuga de pollo empanada Sulfitos, Soja(T), Gluten Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino Sulfitos Lácteo Leche Pan Gluten	Día 15 Ensalada Sulfitos 1º. Crema de guisantes natural con cebolla ecológica y aceite al romero. Sulfitos 2º. Filete de merluza al horno Pescado, Crust., Mol. Patatas brava Sulfitos Fruta - Pan Gluten	Día 16 1º. Potaje de garbanzos Sulfitos, Gluten 2º. Hamburguesa al horno encebollada Sulfitos, Soja, Leche(T) Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio Sulfitos, Apio Fruta - Pan Gluten	FESTIVO	
Día 28 FESTIVO	Día 29 1º. Macarrones con atún y tomate Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado 2º. Croquetas de jamón Gluten, Leche, Huevo(T), Soja, Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado(T), Mostaza, Frutos de cáscara, Apio Ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas Sulfitos, Apio Fruta - Pan Gluten	Día 30 1º. Lentejas huertanas Gluten, Sulfitos 2º. Tortilla francesa Huevo, Leche (T) Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino Sulfitos Fruta - Pan Gluten	FESTIVO	

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 ABRIL 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 1 1º. Espirales con calabacín ecológico, pimiento y tomate. 2º. Pollo horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. - 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -	Día 2 1º. Lentejas huertanas. 2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crustáceo (T), Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / -	Día 3 Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Magro estofado con tomate, zanahoria y patatas. 3º. Fruta / Pan sin gluten. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Soja, Sulfitos// G. Sulfitos 3º. - / -	Día 4 1º. Arroz de verdura con coliflor. 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. - 2º. Pescado, Crustáceo(T), Mol.(T) // G. Sulfitos 3º. - / -
	H.Carb:40g, Azúcares:19g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:8g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:507	H.Carb:24g, Azúcares:1g Gras:9g, G.Sat:2g Prot:16g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:254	H.Carb:42g, Azúcares:6g, Gras.:17g, G.Sat:5g, Prot:17g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:404	H.Carb:88g, Azúcares:2g Gras:34g, G.Sat:5g Prot:19g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:741
Día 7 1º. Fideuà campellera. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio 3º. Lácteo / Pan sin gluten. 1º. Pescado, Crustáceo, Molusco 2º. Soja (T), Leche (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / -	Día 8 1º. Olla de legumbres. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Huevo, Leche (T) // G. Sulfitos 3º. - / -	Día 9 1º. Sopa juliana con fideos. 2º. Abadejo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Apio 2º. Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado // G. Sulfitos 3º. - / -	Día 10 Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Pollo asado con patatas al ajillo. 3º. Fruta / Pan sin gluten. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / -	Día 11 JORNADA GASTRONÓMICA MURCIANA 1º. Arroz empedrado con alcachofas, patata, garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Merluza al horno con pisto y brócoli al vapor. 3º. Postre especial / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) 3º. Huevo, Leche, Soja (T), Altramuz (T), F. Cáscara (T) / -
H.Carb:71, Azúcares:16g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:597	H.Carb:39g, Azúcares:1g, Gras.:18g, G.Sat:3g, Prot:18g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:403	H.Carb:35g, Azúcares:1g Gras:10g, G.Sat:2g Prot:15g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:318	H.Carb:41g, Azúcares:2g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:461	H.Carb:1051g, Azúcares:12g Gras:31g, G.Sat:4g Prot:23g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:777
Día 14 1º. Sopa de ajo con fideos. 2º. Pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. 1º. Apio 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / -	Día 15 Ensalada. 1º. Crema de guisantes natural con cebolla ecológica y aceite al romero. 2º. Filete de merluza al horno con patatas brava. 3º. Fruta / Pan sin gluten. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos 3º. - / -	Día 16 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Soja, Leche(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -	FESTIVO Jueves Santo Viernes Santo	
H.Carb:18, Azúcares:0g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:12g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:265	H.Carb:46g, Azúcares:5g, Gras.:12g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:412	H.Carb:92g, Azúcares:5g Gras:28g, G.Sat:2g Prot:37g, Fibra:21g Sal:2g, KCal:776		
Día 21	Día 22	Día 23	Día 24	Día 25
VACACIONES DE SEMANA SANTA				
Día 28 FESTIVO	Día 29 1º. Macarrones con atún y tomate. 2º. Lomo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Pescado 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -	Día 30 1º. Lentejas huertanas. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Huevo, Leche (T) // G. Sulfitos 3º. - / -		
	H.Carb:92g, Azúcares:11g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:687	H.Carb:25g, Azúcares:1g Gras:18g, G.Sat:3g Prot:10g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:309		

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



MENÚ ABRIL 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 1 1º. Espirales integrales con calabacín ecológico, pimiento y tomate. 2º. Pollo horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T) 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten	Día 2 1º. Lentejas huertanas. 2º. Lomo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 3 Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Magro estofado con tomate, zanahoria y patatas. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Gluten, Soja, Sulfitos// G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 4 1º. Arroz de verdura con coliflor. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. - 2º. Huevo, Leche (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten
	H.Carb:40g, Azúcares:19g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:8g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:507	H.Carb:24g, Azúcares:1g, Gras:9g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:254	H.Carb:42g, Azúcares:6g, Gras:17g, G.Sat:5g, Prot:17g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:404	H.Carb:88g, Azúcares:2g, Gras:34g, G.Sat:5g, Prot:19g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:741
Día 7 1º. Fideuà de verduras. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio 3º. Lácteo / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Soja (T), Leche (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten	Día 8 1º. Olla de legumbres. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo, Leche (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 9 1º. Sopa juliana con estrellitas. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Soja, Leche (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 10 Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Pollo asado con patatas al ajillo. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 11 JORNADA GASTRONÓMICA MURCIANA 1º. Arroz empedrado con alcachofas, patata, garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Hamburguesa al horno con pisto y brócoli al vapor. 3º. Postre especial / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Soja, Leche(T) 3º. Gluten, Huevo / Gluten
H.Carb:71, Azúcares:16g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:597	H.Carb:39g, Azúcares:1g, Gras.:18g, G.Sat:3g, Prot:18g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:403	H.Carb:35g, Azúcares:1g, Gras:10g, G.Sat:2g, Prot:15g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:318	H.Carb:41g, Azúcares:2g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:461	H.Carb:1051g, Azúcares:12g, Gras:31g, G.Sat:4g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:777
Día 14 1º. Sopa de ajo con piñones. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Apio 2º. Sulfitos, Soja(T), Gluten// G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	Día 15 Ensalada. 1º. Crema de guisantes natural con cebolla ecológica y aceite al romero. 2º. Tortilla francesa con patatas brava. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Huevo, Leche (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 16 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Sulfitos, Soja, Leche(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten	FESTIVO Jueves Santo Viernes Santo	
H.Carb:18, Azúcares:0g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:12g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:265	H.Carb:46g, Azúcares:5g, Gras.:12g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:412	H.Carb:92g, Azúcares:5g, Gras:28g, G.Sat:2g, Prot:37g, Fibra:21g, Sal:2g, KCal:776		
Día 21	Día 22	Día 23	Día 24	Día 25
VACACIONES DE SEMANA SANTA				
Día 28 FESTIVO	Día 29 1º. Macarrones con tomate. 2º. Lomo 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	Día 30 1º. Lentejas huertanas. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo, Leche (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten		
	H.Carb:92g, Azúcares:11g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:687	H.Carb:25g, Azúcares:1g, Gras:18g, G.Sat:3g, Prot:10g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:309		

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 ABRIL 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 1 1º. Espirales integrales con calabacín ecológico, pimiento y tomate. 2º. Pollo horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T) 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten	Día 2 1º. Lentejas huertanas. 2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crustáceo (T), Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 3 Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Magro estofado con tomate, zanahoria y patatas. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Gluten, Soja, Sulfitos// G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 4 1º. Arroz de verdura con coliflor. 2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. - 2º. Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten
	H.Carb:40g, Azúcares:19g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:8g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:507	H.Carb:24g, Azúcares:1g Gras:9g, G.Sat.:2g Prot:16g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:254	H.Carb:42g, Azúcares:6g, Gras.:17g, G.Sat:5g, Prot:17g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:404	H.Carb:88g, Azúcares:2g Gras:34g, G.Sat.:5g Prot:19g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:741
Día 7 1º. Fideuà campellerà. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio 3º. Lácteo / Pan. 1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Soja (T), Leche (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten	Día 8 1º. Olla de legumbres. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo, Leche (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 9 1º. Sopa juliana con estrellitas. 2º. Abadejo a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Gluten, Huevo, Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 10 Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Pollo asado con patatas al ajillo. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 11 JORNADA GASTRONÓMICA MURCIANA 1º. Arroz empedrado con alcachofas, patata, garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Delicia de merluza al horno con pisto y brócoli al vapor. 3º. Postre especial / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Gluten, Huevo, Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Leche (T) 3º. Gluten, Huevo / Gluten
H.Carb:71, Azúcares:16g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:597	H.Carb:39g, Azúcares:1g, Gras.:18g, G.Sat:3g, Prot:18g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:403	H.Carb:35g, Azúcares:1g Gras:10g, G.Sat.:2g Prot:15g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:318	H.Carb:41g, Azúcares:2g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:461	H.Carb:1051g, Azúcares:12g Gras:31g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:777
Día 14 1º. Sopa de ajo con piñones. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Apio 2º. Sulfitos, Soja(T), Gluten// G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	Día 15 Ensalada. 1º. Crema de guisantes natural con cebolla ecológica y aceite al romero. 2º. Filete de merluza al horno con patatas brava. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 16 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Sulfitos, Soja, Leche(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten	Día 17 Jueves Santo	Día 18 Viernes Santo
H.Carb:18, Azúcares:0g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:12g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:265	H.Carb:46g, Azúcares:5g, Gras.:12g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:412	H.Carb:92g, Azúcares:5g Gras:28g, G.Sat.:2g Prot:37g, Fibra:21g Sal:2g, KCal:776		
Día 21	Día 22	Día 23	Día 24	Día 25
VACACIONES DE SEMANA SANTA				
Día 28 FESTIVO	Día 29 1º. Macarrones con atún y tomate. 2º. Lomo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten	Día 30 1º. Lentejas huertanas. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo, Leche (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten		
	H.Carb:92g, Azúcares:11g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:687	H.Carb:25g, Azúcares:1g Gras:18g, G.Sat.:3g Prot:10g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:309		

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 ABRIL 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 1 1º. Espirales integrales con calabacín ecológico, pimiento y tomate. 2º. Pollo horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T)</i> 2º. <i>- // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	Día 2 1º. Lentejas huertanas. 2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Pescado, Crustáceo (T), Molusco(T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	Día 3 Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Magro estofado con tomate, zanahoria y patatas. 3º. Fruta / Pan. E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Gluten, Soja, Sulfitos// G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	Día 4 1º. Arroz de verdura con coliflor. 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>-</i> 2º. <i>Pescado, Crustáceo(T), Mol.(T)// G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i>
	H.Carb:40g, Azúcares:19g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:8g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:507	H.Carb:24g, Azúcares:1g Gras:9g, G.Sat.:2g, Prot:16g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:254	H.Carb:42g, Azúcares:6g, Gras.:17g, G.Sat:5g, Prot:17g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:404	H.Carb:88g, Azúcares:2g Gras:34g, G.Sat.:5g, Prot:19g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:741
Día 7 1º. Fideuà campellerà. 2º. Lomo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio 3º. Yogur de soja / Pan. 1º. <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>- // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>Soja, F.Cáscara / Gluten</i>	Día 8 1º. Olla de legumbres. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	Día 9 1º. Sopa juliana con estrellitas. 2º. Abadejo a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Gluten, Huevo, Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	Día 10 Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Pollo asado con patatas al ajillo. 3º. Fruta / Pan. E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>- // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	Día 11 JORNADA GASTRONÓMICA MURCIANA 1º. Arroz empedrado con alcachofas, patata, garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Merluza al horno con pisto y brócoli al vapor. 3º. Postre especial / Pan. 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Pescado, Crustáceo(T), Mol.(T)</i> 3º. <i>Gluten, Huevo / Gluten</i>
H.Carb:71, Azúcares:16g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:597	H.Carb:39g, Azúcares:1g, Gras.:18g, G.Sat:3g, Prot:18g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:403	H.Carb:35g, Azúcares:1g Gras:10g, G.Sat.:2g, Prot:15g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:318	H.Carb:41g, Azúcares:2g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:461	H.Carb:1051g, Azúcares:12g Gras:31g, G.Sat.:4g, Prot:23g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:777
Día 14 1º. Sopa de ajo con piñones. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Yogur de soja / Pan. 1º. <i>Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Apio</i> 2º. <i>Sulfitos, Soja(T), Gluten// G. Sulfitos</i> 3º. <i>Soja, F.Cáscara / Gluten</i>	Día 15 Ensalada. 1º. Crema de guisantes natural con cebolla ecológica y aceite al romero. 2º. Filete de merluza al horno con patatas brava. 3º. Fruta / Pan. E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	Día 16 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Hamburguesa de pollo al horno encebollada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Sulfitos, Soja, Gluten // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	Día 17 FESTIVO Jueves Santo	Día 18 FESTIVO Viernes Santo
H.Carb:18, Azúcares:0g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:12g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:265	H.Carb:46g, Azúcares:5g, Gras.:12g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:412	H.Carb:92g, Azúcares:5g Gras:28g, G.Sat.:2g, Prot:37g, Fibra:21g Sal:2g, KCal:776		
Día 21	Día 22	Día 23	Día 24	Día 25
VACACIONES DE SEMANA SANTA				
Día 28 FESTIVO	Día 29 1º. Macarrones con atún y tomate. 2º. Lomo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado</i> 2º. <i>- // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	Día 30 1º. Lentejas huertanas. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>Huevo// G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i>		
	H.Carb:92g, Azúcares:11g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:687	H.Carb:25g, Azúcares:1g Gras:18g, G.Sat.:3g, Prot:10g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:309		

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@coesi.es

Si comes **COES** comes bien



MENÚ ABRIL 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 1 1º. Espirales con calabacín ecológico, pimiento y tomate. 2º. Pollo horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. - 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten	Día 2 1º. Lentejas huertanas. 2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crustáceo (T), Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 3 Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Magro estofado con tomate, zanahoria y patatas. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Gluten, Soja, Sulfitos// G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 4 1º. Arroz de verdura con coliflor. 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. - 2º. Pescado, Crustáceo(T), Mol.(T)// G. Sulfitos 3º. - / Gluten
	H.Carb:40g, Azucres:19g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:8g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:507	H.Carb:24g, Azucres:1g Gras:9g, G.Sat.:2g, Prot:16g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:254	H.Carb:42g, Azucres:6g, Gras.:17g, G.Sat:5g, Prot:17g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:404	H.Carb:88g, Azucres:2g Gras:34g, G.Sat.:5g, Prot:19g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:741
Día 7 1º. Fideuà campellerà. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio 3º. Lácteo / Pan. 1º. Pescado, Crustáceo, Molusco 2º. Soja (T), Leche (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten	Día 8 1º. Olla de legumbres. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Sulfitos 2º. Soja, Leche (T)// G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 9 1º. Sopa juliana con fideos. 2º. Abadejo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. Apio 2º. Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 10 Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Pollo asado con patatas al ajillo. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 11 JORNADA GASTRONÓMICA MURCIANA 1º. Arroz empedrado con alcachofas, patata, garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Merluza al horno con pisto y brócoli al vapor. 3º. Postre especial / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crustáceo(T), Mol.(T) 3º. Gluten / Gluten
H.Carb:71, Azucres:16g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:597	H.Carb:39g, Azucres:1g, Gras.:18g, G.Sat:3g, Prot:18g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:403	H.Carb:35g, Azucres:1g Gras:10g, G.Sat.:2g, Prot:15g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:318	H.Carb:41g, Azucres:2g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:461	H.Carb:1051g, Azucres:12g Gras:31g, G.Sat.:4g, Prot:23g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:777
Día 14 1º. Sopa de ajo con fideos. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Apio 2º. Sulfitos, Soja(T), Gluten// G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	Día 15 Ensalada. 1º. Crema de guisantes natural con cebolla ecológica y aceite al romero. 2º. Filete de merluza al horno con patatas brava. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 16 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Sulfitos, Soja, Leche(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten	FESTIVO Jueves Santo Viernes Santo	
H.Carb:18, Azucres:0g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:12g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:265	H.Carb:46g, Azucres:5g, Gras.:12g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:412	H.Carb:92g, Azucres:5g Gras:28g, G.Sat.:2g, Prot:37g, Fibra:21g Sal:2g, KCal:776		
Día 21	Día 22	Día 23	Día 24	Día 25
VACACIONES DE SEMANA SANTA				
Día 28	Día 29 1º. Macarrones con atún y tomate. 2º. Lomo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas 3º. Fruta / Pan. 1º. Pescado 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten	Día 30 1º. Lentejas huertanas. 2º. Pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten		
	H.Carb:92g, Azucres:11g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:687	H.Carb:25g, Azucres:1g Gras:18g, G.Sat.:3g, Prot:10g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:309		

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 ABRIL 2025

FRUCTOSA

Menú adaptado, elaborado sin fructosa.

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

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Día 1 1º. Espirales con calabacín ecológico. 2º. Pollo horno con ensalada de lechuga, zanahoria y apio. 3º. Lácteo / Pan. 1º. - 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten	Día 2 1º. Hervido de patata y zanahoria. 2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crustáceo (T), Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	Día 3 Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Pollo estofado con zanahoria y patatas. 3º. Lácteo / Pan. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Gluten, Sulfitos// G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	Día 4 1º. Arroz de verdura con coliflor. 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. 3º. Lácteo / Pan. 1º. - 2º. Pescado, Crustáceo(T), Mol.(T)// G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten
	H. Carb:40g, Azúcares:19g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:8g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:507	H. Carb:24g, Azúcares:1g Gras:9g, G.Sat.:2g Prot:16g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:254	H. Carb:42g, Azúcares:6g, Gras.:17g, G.Sat:5g, Prot:17g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:404	H. Carb:88g, Azúcares:2g Gras:34g, G.Sat.:5g Prot:19g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:741
Día 7 1º. Fideuà campellerà. 2º. Lomo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y apio. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Pescado, Crustáceo, Molusco 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten	Día 8 1º. Hervido de patata y zanahoria. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Huevo, Leche (T)// G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	Día 9 1º. Sopa juliana con arroz. 2º. Abadejo a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Apio 2º. Gluten, Huevo, Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	Día 10 Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Pollo asado con patatas al vapor. 3º. Lácteo / Pan. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	Día 11 JORNADA GASTRONÓMICA MURCIANA 1º. Arroz empedrado con alcachofas y patata. 2º. Merluza al horno con pisto y brócoli al vapor. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) 3º. Leche / Gluten
H. Carb:71, Azúcares:16g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:597	H. Carb:39g, Azúcares:1g, Gras.:18g, G.Sat:3g, Prot:18g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:403	H. Carb:35g, Azúcares:1g Gras:10g, G.Sat.:2g Prot:15g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:318	H. Carb:41g, Azúcares:2g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:461	H. Carb:1051g, Azúcares:12g Gras:31g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:777
Día 14 1º. Sopa de ajo con arroz. 2º. Pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Apio 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	Día 15 Ensalada. 1º. Crema de zanahoria. 2º. Filete de merluza al horno con patatas al vapor. 3º. Lácteo / Pan. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	Día 16 1º. Hervido de patata y zanahoria. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y apio. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Huevo, Leche(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten	FESTIVO Jueves Santo Viernes Santo	
H. Carb:18, Azúcares:0g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:12g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:265	H. Carb:46g, Azúcares:5g, Gras.:12g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:412	H. Carb:92g, Azúcares:5g Gras:28g, G.Sat.:2g Prot:37g, Fibra:21g Sal:2g, KCal:776		
Día 21	Día 22	Día 23	Día 24	Día 25
VACACIONES DE SEMANA SANTA				
Día 28	Día 29 1º. Macarrones con atún. 2º. Lomo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Pescado 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten	Día 30 1º. Hervido de patata y zanahoria. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Huevo, Leche (T)// G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten		
	H. Carb:92g, Azúcares:11g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:687	H. Carb:25g, Azúcares:1g Gras:18g, G.Sat.:3g Prot:10g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:309		

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@coessl.es

Si comes **COES** comes bien