



MENÚ ENERO 2026

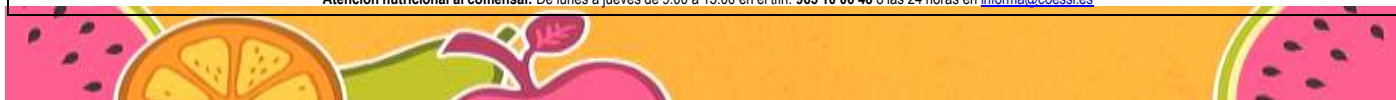
GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Día 7 1º. Espirales integrales con verduras y tomate. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y maíz. 3º. Fruta / Pan.	Día 8 Ensalada. 1º. Crema de zanahoria natural. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con patatas. 3º. Fruta / Pan.	Día 9 1º. Arroz meloso con alubias. 2º. Filete de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral.
		H.Carb:61g, Azúcares:6g, Gras.:20g, G.Sat.:6g, Prot.:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554	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
		<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.
Día 12 Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada con calabacín ecológico y aceite al romero. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas y maíz. 3º. Lácteo / Pan.	Día 13 1º. Lentejas huertanas. 2º. Ventresca de merluza al horno con pimiento y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral.	Día 14 Ensalada. 1º. Cazuela de fideos a la marinera. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con patatas al montón. 3º. Fruta / Pan.	Día 15 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Tortilla de patata con ensalada campestre con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan.	Día 16 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral.
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
<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y huevo.	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.
Día 19 1º. Fideuá a la marinera con verdura. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan.	Día 20 1º. Olla de legumbres. 2º. Filete de merluza al vapor y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral.	Día 21 Ensalada. 1º. Crema de verdura natural de temporada con calabaza y cebolla ecológica . 2º. Tortilla francesa con patatas bravas. 3º. Fruta / Pan.	Día 22 1º. Arroz de verdura con coliflor. 2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan.	Día 23 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan integral.
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
<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado azul.	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.
Día 26 1º. Sopa de pescado con estrellitas. 2º. Nuggets de pollo con ensalada de lechuga, maíz, remolacha y zanahoria ecológica . 3º. Lácteo / Pan.	Día 27 1º. Lentejas huertanas con espinacas. 2º. Tilapia con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio. 3º. Fruta / Pan integral.	Día 28 1º. Macarrones integrales con verduras y tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan.	Día 29 Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas. 2º. Ventresca de merluza al horno con patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan.	Día 30 JORNADA MEXICANA 1º Tortita mexicana con verduras y queso. 2º Arroz con frijoles, magro y maíz. 3º. Fruta/ pan integral
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
<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.

Los martes y 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 2026

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 7 1º. Espirales integrales con verduras y tomate. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y maíz. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Gluten, Leche, Huevo(T), Pescado, Crustáceo(T), Soja(T), Molusco(T), Cacahuete, Frutos de cáscara (T), Apio (T), Mostaza (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:61g, Azúcares:6g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554</i>	Día 8 Ensalada. 1º. Crema de zanahoria natural. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con patatas. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Soja, Gluten, Sulfitos// G. Sulfitos 3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:80g, Azúcares:4g Gras:18g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:31g Sal:1g, KCal:629</i>	Día 9 1º. Arroz meloso con alubias. 2º. Filete de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. <i>1º. Gluten, Soja 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja</i> <i>H.Carb:56g, Azúcares:3g Gras:12g, G.Sat.:2g Prot:30g, Fibra:23g Sal:1g, KCal:460</i>
Día 12 Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada con calabacín ecológico y aceite al romero. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas y maíz. 3º. Lácteo / Pan. <i>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. - 3º. Leche / Gluten</i> <i>H.Carb:51g, Azúcares:17g Gras:30g, G.Sat.:3g Prot:33g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:610</i>	Día 13 1º. Lentejas huertanas. 2º. Ventresca de merluza al horno con pimienta y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. <i>1º. Gluten, Sulfitos, Soja (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja</i> <i>H.Carb:55g, Azúcares:2g Gras:7g, G.Sat.:1g Prot:27g, Fibra:28g Sal:1g, KCal:410</i>	Día 14 Ensalada. 1º. Cazuela de fideos a la marinera. 2º. Hamburguesa de pollo al horno encebollada con patatas al montón. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos 1º. Pescado, Crust(T), Mol. (T), Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja 2º. Sulfitos, Soja, Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:95g, Azúcares:17g Gras:25g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:30g Sal:2g, KCal:735</i>	Día 15 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Tortilla de patata con ensalada campestre con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. - 2º. Huevo// G. Sulfitos 3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:51g, Azúcares:3g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:44g, Fibra:25g Sal:2g, KCal:522</i>	Día 16 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. <i>1º. Gluten, Sulfitos, Soja (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Gluten, Leche (T), Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja</i> <i>H.Carb:105g, Azúcares:5g Gras:18g, G.Sat.:2g Prot:24g, Fibra:23g Sal:2g, KCal:669</i>
Día 19 1º. Fideuá a la marinera con verdura. 2º. Pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. <i>1º. Pescado, Crust(T), Mol. (T), Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</i> <i>H.Carb:71g, Azúcares:21g Gras:22g, G.Sat.:4g Prot:29g, Fibra:1g Sal:2g, KCal:626</i>	Día 20 1º. Olla de legumbres. 2º. Filete de merluza al vapor y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. <i>1º. Gluten, Sulfitos, Soja (T) 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja</i> <i>H.Carb:70g, Azúcares:3g Gras:14g, G.Sat.:2g Prot:21g, Fibra:28g Sal:2g, KCal:510</i>	Día 21 Ensalada. 1º. Crema de verdura natural de temporada con calabaza y cebolla ecológica . 2º. Tortilla francesa con patatas bravas. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:60g, Azúcares:4g Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:16g, Fibra:21g Sal:2g, KCal:461</i>	Día 22 1º. Arroz de verdura con coliflor. 2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Soja 2º. Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:95g, Azúcares:3g Gras:18g, G.Sat.:3g Prot:30g, Fibra:22g Sal:1g, KCal:662</i>	Día 23 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, pollo y col. 3º. Fruta / Pan integral. <i>E. Sulfitos 1º. Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja 2º. Sulfitos, Soja, Apio 3º. - / Gluten, Soja</i> <i>H.Carb:66g, Azúcares:18g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:23g, Fibra:10g Sal:1g, KCal:510</i>
Día 26 1º. Sopa de pescado con estrellitas. 2º. Nuggets de pollo con ensalada de lechuga, maíz, remolacha y zanahoria ecológica . 3º. Lácteo / Pan. <i>1º. Pescado, Crust(T), Mol. (T), Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T) 2º. Gluten, Huevo (T), Leche(T), Apio (T), Sésamo (T), Soja (T), Mostaza (T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</i> <i>H.Carb:83g, Azúcares:15g Gras:28g, G.Sat.:5g Prot:29g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:728</i>	Día 27 1º. Lentejas huertanas con espinacas. 2º. Tilapia con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio. 3º. Fruta / Pan integral. <i>1º. Gluten, Sulfitos, Soja (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja</i> <i>H.Carb:64g, Azúcares:6g Gras:20g, G.Sat.:2g Prot:26g, Fibra:30g Sal:3g, KCal:531</i>	Día 28 1º. Macarrones integrales con verduras y tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T) 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:61g, Azúcares:6g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554</i>	Día 29 Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas. 2º. Ventresca de merluza al horno con patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:100g, Azúcares:5g Gras:18g, G.Sat.:2g Prot:24g, Fibra:23g Sal:2g, KCal:669</i>	Día 30 JORNADA MEXICANA 1º. Tortita mexicana con verduras y queso. 2º. Arroz con frijoles, pollo y maíz. 3º. Fruta/ pan integral <i>1º. Gluten, Soja, Mostaza 2º. - 3º. - / Gluten, Soja</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



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

Menú General Público Transportado

Enero 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Día 7 1º. Espirales integrales con verduras y tomate Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Croquetas de bacalao 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 maíz. Sulfitos Fruta - Pan Gluten	Día 8 Ensalada. Sulfitos 1º. Crema de zanahoria natural. Sulfitos 2º. Albóndigas de pollo estofadas Soja, Gluten, Sulfitos patatas Sulfitos Fruta - Pan Gluten	Día 9 1º. Arroz meloso con alubias. Gluten, Soja 2º. Filete de merluza a la gallega Pescado, Crust. (T), Mol. (T) ensalada de lechuga, tomate zanahoria y apio Sulfitos, Apio Fruta - Pan integral Gluten, Soja
Día 12 Ensalada. Sulfitos 1º. Crema de verduras natural de temporada con calabacín ecológico y aceite al romero. Sulfitos 2º. Muslo de pollo asado en su jugo - carlotitas y maíz - Lácteo Leche Pan Gluten	Día 13 1º. Lentejas huertanas Gluten, Sulfitos, Soja (T) 2º. Ventresca de merluza al horno con pimiento Pescado ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio Sulfitos, Apio Fruta - Pan integral Gluten, Soja	Día 14 Ensalada. Sulfitos 1º. Cazuela de fideos a la marinera Pescado, Crust(T), Mol. (T), Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja 2º. Hamburguesa al horno encebollada Sulfitos, Soja patatas al montón Sulfitos Fruta - Pan Gluten	Día 15 1º. Arroz blanco con tomate. - 2º. Tortilla de patata Huevo ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. Sulfitos Fruta - Pan Gluten	Día 16 1º. Potaje de garbanzos Gluten, Sulfitos, Soja (T) 2º. Boquerones en tempura Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Gluten, Leche (T), Huevo ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio Sulfitos, Apio Fruta - Pan integral Gluten, Soja
Día 19 1º. Fideuá a la marinera con calamar Pescado, Crust(T), Mol. (T), Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja 2º. Lomo adobado al horno Soja, Leche ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha Sulfitos Lácteo Leche Pan Gluten	Día 20 1º. Olla de legumbres Gluten, Sulfitos, Soja (T) 2º. Filete de merluza al vapor Pescado, Crust., Mol. ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio Sulfitos, Apio Fruta - Pan integral Gluten, Soja	Día 21 Ensalada. Sulfitos 1º. Crema de verdura natural de temporada con calabaza y cebolla ecológica Sulfitos 2º. Tortilla francesa Huevo patatas bravas Sulfitos Fruta - Pan Gluten	Día 22 1º. Arroz de verdura con coliflor Soja 2º. Calamares a la romana Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T) ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino Sulfitos Fruta - Pan Gluten	Día 23 Ensalada. Sulfitos 1º. Sopa de cocido con lluvia Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja 2º. Cocido completo con garbanzos, verdura, magro y col Sulfitos, Soja, Apio Fruta - Pan integral Gluten, Soja
Día 26 1º. Sopa de pescado con estrellitas. Pescado, Crust(T), Mol. (T), Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T) 2º. Nuggets de pollo Gluten, Huevo (T), Leche(T), Apio (T), Sésamo (T), Soja (T), Mostaza (T) ensalada de lechuga, maíz, remolacha y zanahoria ecológica Sulfitos Lácteo Leche Pan Gluten	Día 27 1º. Lentejas huertanas con espinacas. Gluten, Sulfitos, Soja (T) 2º. Tilapia con tomate Pescado, Crust. (T), Mol. (T) ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio Sulfitos Fruta - Pan integral Gluten, Soja	Día 28 1º. Macarrones integrales con verduras y tomate Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T) 2º. Tortilla francesa Huevo ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha Sulfitos Fruta - Pan Gluten	Día 29 Ensalada. Sulfitos 1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas Sulfitos 2º. Ventresca de merluza al horno Pescado, Crust. (T), Mol. (T) Patatas a lo pobre Sulfitos Fruta - Pan Gluten	Día 30 1º. Tortita mexicana con verduras y queso Gluten, Soja, Mostaza, Leche 2º. Arroz con frijoles, magro y maíz Soja Fruta - Pan integral Gluten, Soja

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 2026

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 7 1º. Espirales con verduras y tomate. 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y maíz. 3º. Fruta / Pan. 1º. - 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T), // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:61g, Azúcares:6g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554	Día 8 Ensalada. 1º. Crema de zanahoria natural. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con patatas. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Soja, Gluten, Sulfitos// G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:80g, Azúcares:4g Gras:18g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:31g Sal:1g, KCal:629	Día 9 1º. Arroz meloso con alubias. 2º. Filete de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. Gluten, Soja 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja H.Carb:56g, Azúcares:3g Gras:12g, G.Sat.:2g Prot:30g, Fibra:23g Sal:1g, KCal:460
Día 12 Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada con calabacín ecológico y aceite al romero. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas y maíz. 3º. Lácteo / Pan. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. - 3º. Leche / Gluten H.Carb:51g, Azúcares:17g Gras:30g, G.Sat.:3g Prot:33g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:610	Día 13 1º. Lentejas huertanas. 2º. Ventresca de merluza al horno con pimiento y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. Gluten, Sulfitos, Soja (T) 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja H.Carb:55g, Azúcares:2g Gras:7g, G.Sat.:1g Prot:27g, Fibra:26g Sal:1g, KCal:410	Día 14 Ensalada. 1º. Cazuela de fideos a la marinera. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con patatas al montón. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Pescado, Crust(T), Mol. (T) 2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:95g, Azúcares:17g Gras:25g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:30g Sal:2g, KCal:735	Día 15 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Lomo al horno con ensalada campestre con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. - 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 16 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Merluza la horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. Gluten, Sulfitos, Soja (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja H.Carb:105g, Azúcares:5g Gras:18g, G.Sat.:2g Prot:24g, Fibra:23g Sal:2g, KCal:669
Día 19 1º. Fideuá a la marinera con verdura. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Pescado, Crust(T), Mol. (T) 2º. Soja, Leche// G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten H.Carb:71g, Azúcares:21g Gras:22g, G.Sat.:4g Prot:29g, Fibra:1g Sal:2g, KCal:626	Día 20 1º. Olla de legumbres. 2º. Filete de merluza al vapor y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. Gluten, Sulfitos, Soja (T) 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja H.Carb:70g, Azúcares:3g Gras:14g, G.Sat.:2g Prot:21g, Fibra:28g Sal:2g, KCal:510	Día 21 Ensalada. 1º. Crema de verdura natural de temporada con calabaza y cebolla ecológica. 2º. Hamburguesa al horno con patatas bravas. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:60g, Azúcares:4g Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:16g, Fibra:21g Sal:2g, KCal:461	Día 22 1º. Arroz de verdura con coliflor. 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. Soja 2º. Pescado, Molusco, Crustáceo(T), Sulfitos(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:95g, Azúcares:3g Gras:18g, G.Sat.:3g Prot:30g, Fibra:22g Sal:1g, KCal:662	Día 23 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con fideos. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan integral. E. Sulfitos 1º. - 2º. Sulfitos, Soja, Apio 3º. - / Gluten, Soja H.Carb:66g, Azúcares:18g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:23g, Fibra:10g Sal:1g, KCal:510
Día 26 1º. Sopa de pescado con fideos. 2º. Pollo rebozado con ensalada de lechuga, maíz, remolacha y zanahoria ecológica. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Pescado, Crust(T), Mol. (T) 2º. Gluten // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten H.Carb:83g, Azúcares:15g Gras:28g, G.Sat.:5g Prot:29g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:728	Día 27 1º. Lentejas huertanas con espinacas. 2º. Tilapia de lechuga y ensalada con tomate, zanahoria, pepino y apio. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. Gluten, Sulfitos, Soja (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja H.Carb:64g, Azúcares:6g Gras:20g, G.Sat.:2g Prot:26g, Fibra:30g Sal:3g, KCal:531	Día 28 1º. Macarrones con verduras y tomate. 2º. Lomo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. - 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:61g, Azúcares:6g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554	Día 29 Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas. 2º. Ventresca de merluza al horno con patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:100g, Azúcares:5g Gras:18g, G.Sat.:2g Prot:24g, Fibra:23g Sal:2g, KCal:669	Día 30 JORNADA MEXICANA 1º Tortita mexicana con verduras y queso. 2º Arroz con frijoles, magro y maíz. 3º. Fruta/ pan integral 1º. Gluten, Soja, Mostaza, Leche 2º. Soja 3º. - / Gluten, Soja 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@coessi.es

Si comes **COES** comes bien



MENÚ ENERO 2026

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 7 1º. Espirales integrales con verduras y tomate. 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y maíz. 3º. Fruta / Pan.	Día 8 Ensalada. 1º. Crema de zanahoria natural. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con patatas. 3º. Fruta / Pan.	Día 9 1º. Arroz meloso con alubias. 2º. Filete de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral.
		1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Soja, Gluten, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. Gluten, Soja 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja
		H.Carb:61g, Azúcares:6g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554	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 12 Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada con calabacín ecológico y aceite al romero. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas y maíz. 3º. Yogur de soja / Pan.	Día 13 1º. Lentejas huertanas. 2º. Ventresca de merluza al horno con pimiento y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral.	Día 14 Ensalada. 1º. Cazuela de fideos a la marinera. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con patatas al montón. 3º. Fruta / Pan.	Día 15 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Tortilla de patata con ensalada campestre con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan.	Día 16 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral.
E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. - 3º. Soja, F. Cáscara / Gluten	1º. Gluten, Sulfitos, Soja (T) 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja	E. Sulfitos 1º. Pescado, Crust(T), Mol. (T), Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja 2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. - 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. Gluten, Sulfitos, Soja (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja
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 19 1º. Fideuá a la marinera con verdura. 2º. Lomo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Yogur de soja / Pan.	Día 20 1º. Olla de legumbres. 2º. Filete de merluza al vapor y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral.	Día 21 Ensalada. 1º. Crema de verdura natural de temporada con calabaza y cebolla ecológica . 2º. Tortilla francesa con patatas bravas. 3º. Fruta / Pan.	Día 22 1º. Arroz de verdura con coliflor. 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan.	Día 23 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan integral.
1º. Pescado, Crust(T), Mol. (T), Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. Soja, F. Cáscara / Gluten	1º. Gluten, Sulfitos, Soja (T) 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja	E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. Soja 2º. Pescado, Gluten, Molusco, Crustáceo(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	E. Sulfitos 1º. Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja 2º. Sulfitos, Soja, Apio 3º. - / Gluten, Soja
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 26 1º. Sopa de pescado con estrellitas. 2º. Pollo rebozado con ensalada de lechuga, maíz, remolacha y zanahoria ecológica . 3º. Yogur de soja / Pan.	Día 27 1º. Lentejas huertanas con espinacas. 2º. Tilapia con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio. 3º. Fruta / Pan integral.	Día 28 1º. Macarrones integrales con verduras y tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan.	Día 29 Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas. 2º. Ventresca de merluza al horno con patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan.	Día 30 JORNADA MEXICANA 1º Tortita mexicana con verduras . 2º Arroz con frijoles, magro y maíz. 3º. Fruta/ pan integral
1º. Pescado, Crust(T), Mol. (T), Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T) 2º Gluten // G. Sulfitos 3º. Soja, F. Cáscara / Gluten	1º. Gluten, Sulfitos, Soja (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja	1º. Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T) 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. Gluten, Soja, Mostaza 2º. Soja 3º. - / Gluten, Soja
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 2026

FRUTOS SECOS

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

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

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Día 7 1º. Espirales integrales con verduras y tomate. 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y maíz. 3º. Fruta / Pan.	Día 8 Ensalada. 1º. Crema de zanahoria natural. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con patatas. 3º. Fruta / Pan.	Día 9 1º. Arroz meloso con alubias. 2º. Filete de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral.
		1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Soja, Gluten, Sulfitos// G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. Gluten, Soja 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja
		H.Carb:61g, Azúcares:6g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554	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 12 Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada con calabacín ecológico y aceite al romero. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas y maíz. 3º. Lácteo / Pan.	Día 13 1º. Lentejas huertanas. 2º. Ventresca de merluza al horno con pimienta y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral.	Día 14 Ensalada. 1º. Cazuela de fideos a la marinera. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con patatas al montón. 3º. Fruta / Pan.	Día 15 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Tortilla de patata con ensalada campestre con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan.	Día 16 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral.
E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. - 3º. Leche / Gluten	1º. Gluten, Sulfitos, Soja (T) 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja	E. Sulfitos 1º. Pescado, Crust(T), Mol. (T), Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja 2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. - 2º. Huevo// G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. Gluten, Sulfitos, Soja (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Gluten, Leche (T), Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja
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 19 1º. Fideuá a la marinera con verdura. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan.	Día 20 1º. Olla de legumbres. 2º. Filete de merluza al vapor y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral.	Día 21 Ensalada. 1º. Crema de verdura natural de temporada con calabaza y cebolla ecológica . 2º. Tortilla francesa con patatas bravas. 3º. Fruta / Pan.	Día 22 1º. Arroz de verdura con coliflor. 2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan.	Día 23 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan integral.
1º. Pescado, Crust(T), Mol. (T), Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja 2º. Soja, Leche// G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	1º. Gluten, Sulfitos, Soja (T) 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja	E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. Soja 2º. Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	E. Sulfitos 1º. Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja 2º. Sulfitos, Soja, Apio 3º. - / Gluten, Soja
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 26 1º. Sopa de pescado con estrellitas. 2º. Nuggets de pollo con ensalada de lechuga, maíz, remolacha y zanahoria ecológica . 3º. Lácteo / Pan.	Día 27 1º. Lentejas huertanas con espinacas. 2º. Tilapia con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio. 3º. Fruta / Pan integral.	Día 28 1º. Macarrones integrales con verduras y tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan.	Día 29 Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas. 2º. Ventresca de merluza al horno con patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan.	Día 30 JORNADA MEXICANA 1º Tortita mexicana con verduras y queso. 2º Arroz con frijoles, magro y maíz. 3º. Fruta/ pan integral
1º. Pescado, Crust(T), Mol. (T), Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T) 2º. Gluten, Huevo (T), Leche(T), Apio (T), Sésamo (T), Soja (T), Mostaza (T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	1º. Gluten, Sulfitos, Soja (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja	1º. Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T) 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. Gluten, Soja, Mostaza, Leche 2º. Soja 3º. - / Gluten, Soja
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 2026

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 7 1º. Espirales con verduras y tomate. 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y maíz. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. - 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / -	Día 8 Ensalada. 1º. Crema de zanahoria natural. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con patatas. 3º. Fruta / Pan sin gluten. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Soja, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / -	Día 9 1º. Arroz meloso con alubias. 2º. Filete de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Soja 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -
		H. Carb: 61g, Azúcares: 6g, Gras: 20g, G. Sat: 6g, Prot: 23g, Fibra: 26g, Sal: 3g, KCal: 554	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 12 Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada con calabacín ecológico y aceite al romero. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas y maíz. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. - 3º. Leche / -	Día 13 1º. Lentejas huertanas. 2º. Ventresca de merluza al horno con pimiento y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos, Soja (T) 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -	Día 14 Ensalada. 1º. Cazuela de fideos a la marinera. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con patatas al montón. 3º. Fruta / Pan sin gluten. E. Sulfitos 1º. Pescado, Crust(T), Mol. (T), Soja 2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos 3º. - / -	Día 15 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Tortilla de patata con ensalada campestre con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. - 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -	Día 16 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos, Soja (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -
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 19 1º. Fideuá a la marinera con verdura. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. 1º. Pescado, Crust(T), Mol. (T), Soja 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. Leche / -	Día 20 1º. Olla de legumbres. 2º. Filete de merluza al vapor y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos, Soja (T) 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -	Día 21 Ensalada. 1º. Crema de verdura natural de temporada con calabaza y cebolla ecológica. 2º. Tortilla francesa con patatas bravas. 3º. Fruta / Pan sin gluten. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -	Día 22 1º. Arroz de verdura con coliflor. 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Soja 2º. Pescado, Molusco, Crustáceo(T) // G. Sulfitos 3º. - / -	Día 23 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con fideos. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan sin gluten. E. Sulfitos 1º. Soja 2º. Sulfitos, Soja, Apio 3º. - / -
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 26 1º. Sopa de pescado con fideos. 2º. Pollo rebozado con ensalada de lechuga, maíz, remolacha y zanahoria ecológica. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. 1º. Pescado, Crust(T), Mol. (T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / -	Día 27 1º. Lentejas huertanas con espinacas. 2º. Tilapia con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos, Soja (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -	Día 28 1º. Macarrones con verduras y tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. - 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -	Día 29 Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas. 2º. Ventresca de merluza al horno con patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan sin gluten. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / -	Día 30 JORNADA MEXICANA 1º. Tortita mexicana con verduras y queso. 2º. Arroz con frijoles, magro y maíz. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Leche 2º. Soja 3º. - / -
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

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