



MENÚ ABRIL 2026

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		<p>Día 1</p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb.:24g, Azucares:1g Gras:9g, G.Sat.:2g Prot:16g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:254</i></p> <p><i>Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo</i></p>	<p>Día 2</p> <p>FESTIVO</p> <p>JUEVES SANTO</p>	<p>Día 3</p> <p>VIERNES SANTO</p>
Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10
VACACIONES DE SEMANA SANTA				
Día 13	Día 14	Día 15	Día 16	Día 17
FESTIVO	<p>1º. Sopa de ajo con piñones.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>H.Carb.:18, Azucares:0g, Gras.:16g, G.Sat.:2g, Prot:12g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:265</i></p> <p><i>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.</i></p>	<p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria ecológica y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb.:92g, Azucares:5g Gras:28g, G.Sat.:2g Prot:37g, Fibra:21g Sal:2g, KCal:776</i></p> <p><i>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</i></p>	<p>1º. Caracolas con verdura y tomate.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb.:88g, Azucares:2g Gras:34g, G.Sat.:5g Prot:19g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:741</i></p> <p><i>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.</i></p>	<p>1º. Crema de verduras natural de temporada con calabacín.</p> <p>2º. Magro estofado con patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>H.Carb.:40g, Azucares:19g, Gras.:33g, G.Sat.:9g, Prot:8g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:507</i></p> <p><i>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</i></p>
Día 20	Día 21	Día 22	Día 23	Día 24
<p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Tilapia al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb.:71, Azucares:16g, Gras.:22g, G.Sat.:5g, Prot:28g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:597</i></p> <p><i>Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave</i></p>	<p>1º. Sopa de pescado con lluvia.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>H.Carb.:39g, Azucares:1g, Gras.:18g, G.Sat.:3g, Prot:18g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:403</i></p> <p><i>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.</i></p>	<p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Lomo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb.:35g, Azucares:1g Gras:10g, G.Sat.:2g Prot:15g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:318</i></p> <p><i>Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo</i></p>	<p>1º. Arroz integral meloso con garbanzos ecológicos y judías verdes.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con pisto suave.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb.:1051g, Azucares:12g Gras:31g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:777</i></p> <p><i>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne</i></p>	<p>JORNADA GASTRONÓMICA DE NAVARRA</p> <p>1º. Menestra a la navarra.</p> <p>2º. Pollo asado con manzana y patatas al montón.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>H.Carb.:41g, Azucares:2g, Gras.:14g, G.Sat.:4g, Prot:41g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:461</i></p> <p><i>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.</i></p>
Día 27	Día 28	Día 29	Día 30	
<p>1º. Macarrones integrales con verdura y tomate.</p> <p>2º. Fogonero al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb.:92g, Azucares:11g, Gras.:26g, G.Sat.:4g, Prot:18g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:687</i></p> <p><i>Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave</i></p>	<p>1º. Crema de verduras natural de temporada con calabaza.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo al chilindrón con pimiento ecológico y patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>H.Carb.:92g, Azucares:11g, Gras.:26g, G.Sat.:4g, Prot:18g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:687</i></p> <p><i>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.</i></p>	<p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Filete de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb.:25g, Azucares:1g Gras:18g, G.Sat.:3g Prot:10g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:309</i></p> <p><i>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo.</i></p>	<p>1º. Arroz blanco con tomate.</p> <p>2º. Tortilla francesa y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb.:52, Azucares:18g, Gras.:22g, G.Sat.:5g, Prot:32g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:945</i></p> <p><i>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.</i></p>	

Los martes y viernes se servirá Pan con salvado. El postre lácteo será yogur y se servirán las siguientes frutas manzana, plátano, pera o naranja, entre otras, sujetas a temporalidad

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 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
		<p>Día 1</p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Gluten, Leche, Huevo(T), Soja, Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado(T), Mostaza, Frutos de cáscara, Apio// G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p><i>H.Carb:24g, Azucares:1g Gras:9g, G.Sat.:2g Prot:16g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:254</i></p>	<p>Día 2</p> <p>FESTIVO</p> <p>JUEVES SANTO</p>	<p>Día 3</p> <p>VIERNES SANTO</p>
VACACIONES DE SEMANA SANTA				
<p>Día 6</p> <p>FESTIVO</p>	<p>Día 7</p> <p>FESTIVO</p>	<p>Día 8</p> <p>FESTIVO</p>	<p>Día 9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>Día 10</p> <p>FESTIVO</p>
<p>Día 13</p> <p>FESTIVO</p>	<p>Día 14</p> <p>1º. Sopa de ajo con piñones.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>1º. Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Apio</i> <i>2º. Gluten, Soja, Sulfitos// G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten, Soja</i></p> <p><i>H.Carb:18, Azucares:0g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:12g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:265</i></p>	<p>Día 15</p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria ecológica y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p><i>H.Carb:92g, Azucares:5g Gras:28g, G.Sat.:2g Prot:37g, Fibra:21g Sal:2g, KCal:776</i></p>	<p>Día 16</p> <p>1º. Caracolas con verdura y tomate.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Gluten, Huevo (T), Soja, Mostaza (T)</i> <i>2º. Pescado // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p><i>H.Carb:88g, Azucares:2g Gras:34g, G.Sat.:5g Prot:19g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:741</i></p>	<p>Día 17</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada con calabacín.</p> <p>2º. Pollo estofado con patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. Gluten // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten, Soja</i></p> <p><i>H.Carb:40g, Azucares:19g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:8g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:507</i></p>
<p>Día 20</p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Tilapia al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T)// G. Sulfitos, Apio</i> <i>3º. Leche / Gluten</i></p> <p><i>H.Carb:71, Azucares:16g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:597</i></p>	<p>Día 21</p> <p>1º. Sopa de pescado con lluvia.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>1º. Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado, Crust. (T), Mol. (T)</i> <i>2º. Huevo// G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten, Soja</i></p> <p><i>H.Carb:39g, Azucares:1g, Gras.:18g, G.Sat:3g, Prot:18g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:403</i></p>	<p>Día 22</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. - // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p><i>H.Carb:35g, Azucares:1g Gras:10g, G.Sat.:2g Prot:19g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:318</i></p>	<p>Día 23</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Arroz integral meloso con garbanzos ecológicos y judías verdes.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con pisto suave.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Gluten, Sulfitos</i> <i>2º. Pescado // G. -</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p><i>H.Carb:1051g, Azucares:12g Gras:31g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:777</i></p>	<p>Día 24</p> <p>JORNADA GASTRONÓMICA DE NAVARRA</p> <p>1º. Menestra a la navarra.</p> <p>2º. Pollo asado con manzana y patatas al montón.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>1º. Gluten</i> <i>2º. - // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten, Soja</i></p> <p><i>H.Carb:41g, Azucares:2g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:461</i></p>
<p>Día 27</p> <p>1º. Macarrones integrales con verdura y tomate.</p> <p>2º. Fogonero al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> <i>2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T)// G. Sulfitos, Apio</i> <i>3º. Leche / Gluten</i></p> <p><i>H.Carb:92g, Azucares:11g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:687</i></p>	<p>Día 28</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada con calabaza.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo al chilindrón con pimiento ecológico y patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. Gluten, Soja, Sulfitos// G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten, Soja</i></p> <p><i>H.Carb:92g, Azucares:11g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:687</i></p>	<p>Día 29</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Filete de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Gluten, Sulfitos</i> <i>2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p><i>H.Carb:25g, Azucares:1g Gras:18g, G.Sat.:3g Prot:10g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:309</i></p>	<p>Día 30</p> <p>1º. Arroz blanco con tomate.</p> <p>2º. Tortilla francesa y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. -</i> <i>2º. Huevo // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p><i>H.Carb:52, Azucares:18g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:32g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:545</i></p>	

Los martes y viernes se servirá Pan con salvado. El postre lácteo será yogur y se servirán las siguientes frutas manzana, plátano, pera o naranja, entre otras, sujetas a temporalidad

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en nutricionista@coessl.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 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		<p>Día 1</p> <p>1º. Lentejas huertanas Sulfitos, Gluten</p> <p>2º. Croquetas de bacalao Gluten, Leche, Huevo(T), Soja, Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado(T), Mostaza, Frutos de cáscara, Apio</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha Sulfitos</p> <p>Fruta</p> <p>-</p> <p>Pan Gluten</p>	<p>Día 2</p> <p>FESTIVO</p>	<p>Día 3</p> <p>FESTIVO</p>
<p>Día 6</p> <p>FESTIVO</p>	<p>Día 7</p> <p>FESTIVO</p>	<p>Día 8</p> <p>FESTIVO</p>	<p>Día 9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>Día 10</p> <p>FESTIVO</p>
<p>Día 13</p> <p>FESTIVO</p>	<p>Día 14</p> <p>1º. Sopa de ajo con piñones Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Apio</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada Pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Gluten, Soja</p> <p>Ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino Sulfitos</p> <p>Fruta</p> <p>-</p> <p>Pan integral Gluten, Soja</p>	<p>Día 15</p> <p>1º. Potaje de garbanzos Sulfitos, Gluten</p> <p>2º. Tortilla de patata Huevo</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria ecológica y apio Sulfitos, Apio</p> <p>Fruta</p> <p>-</p> <p>Pan Gluten</p>	<p>Día 16</p> <p>1º. Caracolas con verdura y tomate Gluten, Huevo (T), Soja, Mostaza (T)</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno Pescado</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino Sulfitos</p> <p>Fruta</p> <p>-</p> <p>Pan Gluten</p>	<p>Día 17</p> <p>Ensalada. Sulfitos</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada con calabacín Sulfitos</p> <p>2º. Magro estofado Gluten</p> <p>Patatas panadera Sulfitos</p> <p>Fruta</p> <p>-</p> <p>Pan integral Gluten, Soja</p>
<p>Día 20</p> <p>1º. Lentejas huertanas Sulfitos, Gluten</p> <p>2º. Tilapia al horno con tomate Pescado, Crust. (T), Mol. (T)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio Sulfitos, Apio</p> <p>Lácteo Leche</p> <p>Pan Gluten</p>	<p>Día 21</p> <p>1º. Sopa de pescado con lluvia Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado, Crust. (T), Mol. (T)</p> <p>2º. Tortilla de patata Huevo</p> <p>Ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino Sulfitos</p> <p>Fruta</p> <p>-</p> <p>Pan integral Gluten, Soja</p>	<p>Día 22</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada Sulfitos</p> <p>2º. Lomo asado en su jugo Soja</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha Sulfitos</p> <p>Fruta</p> <p>-</p> <p>Pan Gluten</p>	<p>Día 23</p> <p>Ensalada. Sulfitos</p> <p>1º. Arroz integral meloso con garbanzos ecológicos y judías verdes Gluten, Sulfitos</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno Pescado</p> <p>Pisto suave</p> <p>-</p> <p>Fruta Gluten</p> <p>-</p> <p>Pan Gluten</p>	<p>Día 24</p> <p>1º. Menestra a la navarra Gluten</p> <p>2º. Pollo asado con manzana</p> <p>-</p> <p>Patatas al montón Sulfitos</p> <p>Fruta</p> <p>-</p> <p>Pan integral Gluten, Soja</p>
<p>Día 27</p> <p>1º. Macarrones integrales con verdura y tomate Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</p> <p>2º. Fogonero al horno Pescado, Crust. (T), Mol. (T)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha Sulfitos, Apio</p> <p>Lácteo Leche</p> <p>Pan Gluten</p>	<p>Día 28</p> <p>Ensalada. Sulfitos</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada con calabaza Sulfitos</p> <p>2º. Albóndigas de pollo al chilindrón con pimiento ecológico Gluten, Soja, Sulfitos</p> <p>Patatas a lo pobre Sulfitos</p> <p>Fruta</p> <p>-</p> <p>Pan integral Gluten, Soja</p>	<p>Día 29</p> <p>1º. Olla de legumbres Gluten, Sulfitos</p> <p>2º. Filete de merluza a la gallega Pescado, Crust. (T), Mol. (T)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino Sulfitos</p> <p>Fruta</p> <p>-</p> <p>Pan Gluten</p>	<p>Día 30</p> <p>1º. Arroz blanco con tomate</p> <p>-</p> <p>2º. Tortilla francesa Huevo</p> <p>Ensalada mézclum con zanahoria, maíz y remolacha Sulfitos</p> <p>Fruta</p> <p>-</p> <p>Pan Gluten</p>	

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 2026 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
		<p>Día 1</p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Lomo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:24g, Azucares:1g Gras:9g, G.Sat.:2g Prot:16g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:254</p>	<p>Día 2</p> <p>FESTIVO</p> <p>JUEVES SANTO</p>	<p>Día 3</p> <p>VIERNES SANTO</p>
Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10
VACACIONES DE SEMANA SANTA				
<p>Día 13</p> <p>FESTIVO</p>	<p>Día 14</p> <p>1º. Sopa de ajo con piñones.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Apio 2º. Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:18, Azucares:0g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:12g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:265</p>	<p>Día 15</p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria ecológica y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:92g, Azucares:5g Gras:28g, G.Sat.:2g Prot:37g, Fibra:21g Sal:2g, KCal:776</p>	<p>Día 16</p> <p>1º. Caracolas con verdura y tomate.</p> <p>2º. Pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo (T), Soja, Mostaza (T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:88g, Azucares:2g Gras:34g, G.Sat.:5g Prot:19g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:741</p>	<p>Día 17</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada con calabacín.</p> <p>2º. Magro estofado con patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:40g, Azucares:19g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:8g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:507</p>
<p>Día 20</p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Pavo al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:71, Azucares:16g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:597</p>	<p>Día 21</p> <p>1º. Sopa de verdura con lluvia.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Huevo// G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:39g, Azucares:1g, Gras.:18g, G.Sat:3g, Prot:18g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:403</p>	<p>Día 22</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Lomo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:35g, Azucares:1g Gras:10g, G.Sat.:2g Prot:15g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:318</p>	<p>Día 23</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Arroz integral meloso con garbanzos ecológicos y judías verdes.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno con pisto suave.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Gluten, Sulfitos 2º. Sulfitos, Soja // G. - 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:1051g, Azucares:12g Gras:31g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:777</p>	<p>Día 24</p> <p>JORNADA GASTRONÓMICA DE NAVARRA</p> <p>1º. Menestra a la navarra.</p> <p>2º. Pollo asado con manzana y patatas al montón.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. Gluten 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:41g, Azucares:2g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:461</p>
<p>Día 27</p> <p>1º. Macarrones integrales con verdura y tomate.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:92g, Azucares:11g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:687</p>	<p>Día 28</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada con calabaza.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo al chilindrón con pimiento ecológico y patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Gluten, Soja, Sulfitos// G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:92g, Azucares:11g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:687</p>	<p>Día 29</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Pavo a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:25g, Azucares:1g Gras:18g, G.Sat.:3g Prot:10g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:309</p>	<p>Día 30</p> <p>1º. Arroz blanco con tomate.</p> <p>2º. Tortilla francesa y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:52, Azucares:18g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:32g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:545</p>	

Los martes y viernes se servirá Pan con salvado. El postre lácteo será yogur y se servirán las siguientes frutas manzana, plátano, pera o naranja, entre otras, sujetas a temporalidad

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en nutricionista@coessl.es

Si comes **COES**
comes bien



MENÚ ABRIL 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
		<p>Día 1</p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:24g, Azúcares:1g Gras:9g, G.Sat.:2g Prot:16g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:254</p>	<p>Día 2</p> <p>FESTIVO</p> <p>JUEVES SANTO</p>	<p>Día 3</p> <p>VIERNES SANTO</p>
Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10
VACACIONES DE SEMANA SANTA				
<p>Día 13</p> <p>FESTIVO</p>	<p>Día 14</p> <p>1º. Sopa de ajo con piñones.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Apio 2º. Pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Gluten, Soja// G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:18, Azúcares:0g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:12g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:265</p>	<p>Día 15</p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria ecológica y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:92g, Azúcares:5g Gras:28g, G.Sat.:2g Prot:37g, Fibra:21g Sal:2g, KCal:776</p>	<p>Día 16</p> <p>1º. Caracolas con verdura y tomate.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo (T), Soja, Mostaza (T) 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:88g, Azúcares:2g Gras:34g, G.Sat.:5g Prot:19g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:741</p>	<p>Día 17</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada con calabacín.</p> <p>2º. Magro estofado con patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:40g, Azúcares:19g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:6g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:507</p>
<p>Día 20</p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Tilapia al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Soja, F. Cáscara/ Gluten</p> <p>H.Carb:71, Azúcares:16g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:597</p>	<p>Día 21</p> <p>1º. Sopa de pescado con lluvia.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado, Crust. (T), Mol. (T) 2º. Huevo// G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:39g, Azúcares:1g, Gras.:18g, G.Sat:3g, Prot:18g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:403</p>	<p>Día 22</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Lomo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:35g, Azúcares:1g Gras:10g, G.Sat.:2g Prot:15g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:318</p>	<p>Día 23</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Arroz integral meloso con garbanzos ecológicos y judías verdes.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con pisto suave.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Gluten, Sulfitos 2º. Pescado // G. - 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:1051g, Azúcares:12g Gras:31g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:777</p>	<p>Día 24</p> <p>JORNADA GASTRONÓMICA DE NAVARRA</p> <p>1º. Menestra a la navarra.</p> <p>2º. Pollo asado con manzana y patatas al montón.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. Gluten 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:41g, Azúcares:2g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:461</p>
<p>Día 27</p> <p>1º. Macarrones integrales con verdura y tomate.</p> <p>2º. Fogonero al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Soja, F. Cáscara/ Gluten</p> <p>H.Carb:92g, Azúcares:11g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:687</p>	<p>Día 28</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada con calabaza.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo al chilindrón con pimiento ecológico y patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Gluten, Soja, Sulfitos// G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:92g, Azúcares:11g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:687</p>	<p>Día 29</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Filete de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:25g, Azúcares:1g Gras:18g, G.Sat.:3g Prot:10g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:309</p>	<p>Día 30</p> <p>1º. Arroz blanco con tomate.</p> <p>2º. Tortilla francesa y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:52, Azúcares:18g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:32g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:545</p>	

Los martes y viernes se servirá Pan con salvado. El postre lácteo será yogur y se servirán las siguientes frutas manzana, plátano, pera o naranja, entre otras, sujetas a temporalidad

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en nutricionista@coess.es

Si comes **COES**
comes bien



MENÚ ABRIL 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
		<p>Día 1</p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:24g, Azucres:1g Gras:9g, G.Sat.:2g Prot:16g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:254</p>	<p>Día 2</p> <p>FESTIVO</p> <p>JUEVES SANTO</p>	<p>Día 3</p> <p>VIERNES SANTO</p>
Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10
VACACIONES DE SEMANA SANTA				
<p>Día 13</p> <p>FESTIVO</p>	<p>Día 14</p> <p>1º. Sopa de ajo con fideos.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. Apio 2º. Pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Gluten, Soja/ G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:18, Azucres:0g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:12g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:265</p>	<p>Día 15</p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Lomo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria ecológica y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:92g, Azucres:5g Gras:26g, G.Sat.:2g Prot:37g, Fibra:21g Sal:2g, KCal:776</p>	<p>Día 16</p> <p>1º. Macarrones con verdura y tomate.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:88g, Azucres:2g Gras:34g, G.Sat.:5g Prot:19g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:741</p>	<p>Día 17</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada con calabacín.</p> <p>2º. Magro estofado con patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:40g, Azucres:19g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:8g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:507</p>
<p>Día 20</p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Tilapia al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:71, Azucres:16g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:597</p>	<p>Día 21</p> <p>1º. Sopa de pescado con fideos.</p> <p>2º. Pollo al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:39g, Azucres:1g, Gras.:18g, G.Sat:3g, Prot:18g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:403</p>	<p>Día 22</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Lomo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Soja / G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:35g, Azucres:1g Gras:10g, G.Sat.:2g Prot:15g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:318</p>	<p>Día 23</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Arroz integral meloso con garbanzos ecológicos y judías verdes.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con pisto suave.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Gluten, Sulfitos 2º. Pescado // G. - 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:1051g, Azucres:12g Gras:31g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:777</p>	<p>Día 24</p> <p>JORNADA GASTRONÓMICA DE NAVARRA</p> <p>1º. Menestra a la navarra.</p> <p>2º. Pollo asado con manzana y patatas al montón.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. Gluten 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:41g, Azucres:2g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:461</p>
<p>Día 27</p> <p>1º. Macarrones con verdura y tomate.</p> <p>2º. Fogonero al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:92g, Azucres:11g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:687</p>	<p>Día 28</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada con calabaza.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo al chilindrón con pimiento ecológico y patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Gluten, Soja, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:92g, Azucres:11g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:687</p>	<p>Día 29</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Filete de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:25g, Azucres:1g Gras:18g, G.Sat.:3g Prot:10g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:309</p>	<p>Día 30</p> <p>1º. Arroz blanco con tomate.</p> <p>2º. Lomo al horno y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:52, Azucres:18g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:32g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:545</p>	

Los martes y viernes se servirá Pan con salvado. El postre lácteo será yogur y se servirán las siguientes frutas manzana, plátano, pera o naranja, entre otras, sujetas a temporalidad

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en nutricionista@coessl.es

