



MENÚ MAYO 2026

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				Día 1 FESTIVO
Día 4 1º. Espaguetis integrales con zanahoria ecológica y tomate. 2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y pepino. 3º. Lácteo / Pan.	Día 5 Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Magro estofado con tomate y patatas panadera. 3º. Fruta / Pan integral.	Día 6 1º. Olla de legumbres. 2º. Boquerones en tempura y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan.	Día 7 Ensalada. 1º. Sopa juliana. 2º. Muslo de pollo al horno y carlotitas salteadas con ajitos. 3º. Fruta / Pan.	Día 8 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan integral.
<small>H.Carb:79g, Azucares:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:15g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:524</small>	<small>H.Carb:31g, Azucares:8g, Gras.:9g, G.Sat:2g, Prot:23g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:306</small>	<small>H.Carb:79g, Azucares:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666</small>	<small>H.Carb:49g, Azucares:7g, Gras.:23g, G.Sat:7g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:501</small>	<small>H.Carb:65g, Azucares:7g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:482</small>
<small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne.</small>	<small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</small>	<small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo.</small>	<small>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado azul.</small>	<small>Sugerencia de cena: Verdura asada y carne de ave.</small>
Día 11 1º. Fideuá marinera con verduras y pimiento ecológico . 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio. 3º. Lácteo / Pan.	Día 12 1º. Crema de calabaza natural. 2º. Ventresca de merluza al horno con pisto suave y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan integral.	Día 13 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con verduras. 2º. Pechuga de pollo empanada con patatas a la brava. 3º. Fruta / Pan.	Día 14 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.	Día 15 JORNADA GASTRONÓMICA CUBANA 1º. Arroz con vegetales. 2º. Cazuela de pescado con salsa de coco y piña. 3º. Fruta / Pan integral.
<small>H.Carb:97g, Azucares:26g, Gras.:18g, G.Sat.:5g, Prot:28g, Fibra:7g, Sal:1g, KCal:669</small>	<small>H.Carb:45g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:28g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:371</small>	<small>H.Carb:44g, Azucares:4g, Gras.:26g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:507</small>	<small>H.Carb:86g, Azucares:5g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:569</small>	<small>H.Carb:55g, Azucares:4g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:575</small>
<small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</small>	<small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.</small>	<small>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado azul.</small>	<small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne.</small>	<small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne de ave.</small>
Día 18 1º. Menestra de verduras. 2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y maíz. 3º. Lácteo / Pan.	Día 19 1º. Lentejas huertanas. 2º. Tortilla francesa con ensalada mézclum de tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan integral.	Día 20 1º. Arroz integral meloso con garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Tilapia al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio. 3º. Fruta / Pan.	Día 21 Ensalada. 1º. Crema de zanahoria natural. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con tomate y patatas a las finas hierbas. 3º. Fruta / Pan.	Día 22 Ensalada. 1º. Sopa de cocido. 2º. Cocido completo con magro, garbanzos, verdura y col. 3º. Fruta / Pan integral.
<small>H.Carb:38g, Azucares:21g, Gras.:13g, G.Sat:3g, Prot:23g, Fibra:5g, Sal:1g, KCal:376</small>	<small>H.Carb:89g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:575</small>	<small>H.Carb:85g, Azucares:9g, Gras.:32g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:729</small>	<small>H.Carb:50g, Azucares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:474</small>	<small>H.Carb:51g, Azucares:4g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:49g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:573</small>
<small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne de ave.</small>	<small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado azul.</small>	<small>Sugerencia de cena: Verdura asada y carne.</small>	<small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.</small>	<small>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.</small>
Día 25 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Ventresca de merluza con calabacín y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan.	Día 26 Ensalada. 1º. Crema de guisantes con cebolla ecológica y aceite al romero. 2º. Lomo asado en su jugo con patatas al montón. 3º. Fruta / Pan integral.	Día 27 1º. Sopa de pescado. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan.	Día 28 1º. Lentejas huertanas. 2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan.	Día 29 1º. Ensalada primavera con mézclum, jamón, queso y maíz. 2º. Arroz de verdura con coliflor. 3º. Fruta / Pan integral.
<small>H.Carb:64g, Azucares:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502</small>	<small>H.Carb:64g, Azucares:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502</small>	<small>H.Carb:87g, Azucares:23g, Gras.:29g, G.Sat:10g, Prot:20g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:689</small>	<small>H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</small>	<small>H.Carb:60g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:410</small>
<small>Sugerencia de cena: Verdura asada y carne de ave.</small>	<small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.</small>	<small>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado azul.</small>	<small>Sugerencia de cena: Verdura a la hervida y huevo.</small>	<small>Sugerencia de cena: Verdura a la asada y pescado azul.</small>

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@coes.es





MENÚ MAYO 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 1 FESTIVO
				Día 8
<p>Día 4</p> <p>1º. Espaguetis integrales con zanahoria ecológica y tomate.</p> <p>2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i></p> <p>H.Carb:79g, Azucares:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:15g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:524</p>	<p>Día 5</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabacín natural.</p> <p>2º. Pollo estofado con tomate y patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Gluten// G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten, Soja (T)</i></p> <p>H.Carb:31g, Azucares:8g, Gras.:9g, G.Sat:2g, Prot:23g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:306</p>	<p>Día 6</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Boquerones en tempura y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Soja (T), Gluten, Leche, Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:44g, Azucares:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666</p>	<p>Día 7</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa juliana.</p> <p>2º. Muslo de pollo al horno y carlotitas salteadas con ajitos.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T), Apio</i> 2º. <i>- // G. -</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:49g, Azucares:7g, Gras.:23g, G.Sat:7g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:501</p>	<p>1º. Arroz blanco con tomate.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. - 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten, Soja (T)</i></p> <p>H.Carb:65g, Azucares:7g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:482</p>
				Día 15 JORNADA GASTRONÓMICA CUBANA
<p>Día 11</p> <p>1º. Fideuá marinera con verduras y pimiento ecológico.</p> <p>2º. Pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>- // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i></p> <p>H.Carb:97g, Azucares:26g, Gras.:18g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:7g, Sal:1g, KCal:669</p>	<p>Día 12</p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con pisto suave y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten, Soja (T)</i></p> <p>H.Carb:45g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:28g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:371</p>	<p>Día 13</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de ajo con verduras.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con patatas a la brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Apio</i> 2º. <i>Soja, Gluten, Sulfitos// G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:44g, Azucares:4g, Gras.:26g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:507</p>	<p>Día 14</p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:86g, Azucares:5g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:569</p>	<p>1º. Arroz con vegetales.</p> <p>2º. Cazuela de pescado con salsa de coco y piña.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. - 2º. <i>Pescado Crust. (T), Mol. (T)</i> 3º. <i>- / Gluten, Soja (T)</i></p> <p>H.Carb:55g, Azucares:4g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:575</p>
<p>Día 18</p> <p>1º. Menestra de verduras.</p> <p>2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y maíz.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Pescado, Crustáceo (T), Molusco(T), Gluten // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i></p> <p>H.Carb:38g, Azucares:21g, Gras.:13g, G.Sat:3g, Prot:23g, Fibra:5g, Sal:1g, KCal:376</p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada mézclum de tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten, Soja (T)</i></p> <p>H.Carb:89g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:575</p>	<p>Día 20</p> <p>1º. Arroz integral meloso con garbanzos ecológicos y judías verdes.</p> <p>2º. Tilapia al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:85g, Azucares:9g, Gras.:32g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:729</p>	<p>Día 21</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de zanahoria natural.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo estofadas con tomate y patatas a las finas hierbas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Sulfitos, Soja, Gluten// G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:50g, Azucares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:474</p>	<p>Día 22</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de cocido.</p> <p>2º. Cocido completo con pollo, garbanzos, verdura y col.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Apio, gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten, Soja (T)</i></p> <p>H.Carb:51g, Azucares:4g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:49g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:573</p>
<p>Día 25</p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Ventresca de merluza con calabacín y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i></p> <p>H.Carb:64g, Azucares:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502</p>	<p>Día 26</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de guisantes con cebolla ecológica y aceite al romero.</p> <p>2º. Pollo asado en su jugo con patatas al montón.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>- // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten, Soja (T)</i></p> <p>H.Carb:64g, Azucares:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502</p>	<p>Día 27</p> <p>1º. Sopa de pescado.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado, Crust. (T), Mol. (T)</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:87g, Azucares:23g, Gras.:29g, G.Sat:10g, Prot:20g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:689</p>	<p>Día 28</p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>Pescado, Crustáceo(T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</p>	<p>Día 29</p> <p>1º. Ensalada primavera con mézclum, atún, queso y maíz.</p> <p>2º. Arroz de verdura con coliflor.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Soja, Leche, Pescado</i> 2º. - 3º. <i>- / Gluten, Soja (T)</i></p> <p>H.Carb:60g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:410</p>

Los martes y 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





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

Menú General Público Transportado

Mayo 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				Día 1 FESTIVO
Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8
1º. Espaguetis integrales con zanahoria ecológica y tomate Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Ventresca de merluza a la gallega Pescado, Crust. (T), Mol. (T) Ensalada de lechuga, zanahoria, apio y pepino Sulfitos, Apio Lácteo Leche Pan Gluten	Ensalada Sulfitos 1º. Crema de calabacín natural Sulfitos 2º. Magro estofado con tomate Gluten Patatas panadera Sulfitos Fruta - Pan integral Gluten, Soja (T)	1º. Olla de legumbres Gluten, Sulfitos 2º. Boquerones en tempura Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Soja (T), Gluten, Leche, Huevo Ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino Sulfitos Fruta - Pan Gluten	Ensalada Sulfitos 1º. Sopa juliana Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T), Apio 2º. Muslo de pollo a horno - Carlolitas salteadas con ajitos - Fruta - Pan Gluten	1º. Arroz blanco con tomate. - 2º. Tortilla francesa Huevo Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha Sulfitos Fruta - Pan integral Gluten, Soja (T)
Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15
1º. Fideuá marinera con verduras y pimiento ecológico Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Lomo adobado al horno Soja (T), Leche (T) Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio Sulfitos, Apio Lácteo Leche Pan Gluten	1º. Crema de calabaza natural Sulfitos 2º. Ventresca de merluza al horno con pinto suave Pescado, Crust. (T), Mol. (T) Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha Sulfitos Fruta - Pan integral Gluten, Soja (T)	Ensalada Sulfitos 1º. Sopa de ajo con verduras Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Apio 2º. Pechuga de pollo empanada Soja, Gluten, Mostaza (T), Pescado (T) Patatas a la brava Sulfitos Fruta - Pan Gluten	1º. Potaje de garbanzos Gluten, Sulfitos 2º. Tortilla de calabacín Huevo Ensalada campesite con tomate, zanahoria y maíz. Sulfitos Fruta - Pan Gluten	1º. Arroz con vegetales - 2º. Cazuela de pescado con salsa de coco y piña Pescado Crust. (T), Mol. (T) Fruta - Pan integral Gluten, Soja (T)
Día 18	Día 19	Día 20	Día 21	Día 22
1º. Menestra de verduras Sulfitos, Gluten 2º. Fogonero con rebozado casero Pescado, Crustáceo (T), Molusco(T), Gluten Ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y maíz Sulfitos Lácteo Leche Pan Gluten	1º. Lentejas huertanas Gluten, Sulfitos 2º. Tortilla francesa Huevo Ensalada mézclum de tomate, zanahoria y maíz Sulfitos Fruta - Pan integral Gluten, Soja (T)	1º. Arroz integral meloso con garbanzos ecológicos y judías verdes Gluten, Sulfitos 2º. Tilapia al limón Pescado, Crust. (T), Mol. (T) Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio Sulfitos, Apio Fruta - Pan Gluten	Ensalada Sulfitos 1º. Crema de zanahoria natural Sulfitos 2º. Albóndigas de pollo estofadas con tomate Sulfitos, Soja, Gluten Patatas a las finas hierbas Sulfitos Fruta - Pan Gluten	Ensalada Sulfitos 1º. Sopa de cocido Apio, gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. Sulfitos, Apio Fruta - Pan integral Gluten, Soja (T)
Día 25	Día 26	Día 27	Día 28	Día 29
1º. Potaje de garbanzos Gluten, Sulfitos 2º. Ventresca de merluza con calabacín Pescado, Crust. (T), Mol. (T) Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha Sulfitos Lácteo Leche Pan Gluten	Ensalada Sulfitos 1º. Crema de guisantes con cebolla ecológica y aceite al romero Sulfitos 2º. Lomo asado en su jugo Soja (T) Patatas al montón Sulfitos Fruta - Pan integral Gluten, Soja (T)	1º. Sopa de pescado Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado, Crust. (T), Mol. (T) 2º. Tortilla de patata Huevo Ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio Sulfitos, Apio Fruta - Pan Gluten	1º. Lentejas huertanas Gluten, Sulfitos 2º. Filete de merluza al horno Pescado, Crustáceo(T), Mol. (T) Ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha Sulfitos, Apio Fruta - Pan Gluten	1º. Ensalada primavera con mézclum, jamón, queso y maíz Sulfitos, Soja, Leche 2º. Arroz de verdura con coliflor - Fruta - Pan integral Gluten, Soja (T)

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 MAYO 2026

HUEVO

GPT

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

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				Día 1 FESTIVO
Día 4 1º. Espaguetis con zanahoria ecológica y tomate.	Día 5 Ensalada.	Día 6 1º. Olla de legumbres.	Día 7 Ensalada.	Día 8 1º. Arroz blanco con tomate.
2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y pepino.	1º. Crema de calabacín natural.	2º. Merluza al horno y ensalada mézclum de zanahoria, maíz y pepino.	1º. Sopa juliana.	2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.
3º. Lácteo / Pan.	2º. Magro estofado con tomate y patatas panadera.	3º. Fruta / Pan.	2º. Muslo de pollo al horno y carlotitas salteadas con ajitos.	3º. Fruta / Pan integral.
1º. - 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten	E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja (T)	1º. Gluten, Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	E. Sulfitos 1º. Apio 2º. - // G. - 3º. - / Gluten	1º. - 2º. Soja (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja (T)
H.Carb:79g, Azucares:2g, Gras.:16g, G.Sat.:2g, Prot:15g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:524	H.Carb:31g, Azucares:8g, Gras.:9g, G.Sat:2g, Prot:23g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:306	H.Carb:79g, Azucares:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666	H.Carb:49g, Azucares:7g, Gras.:23g, G.Sat:7g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:501	H.Carb:66g, Azucares:7g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:482
Día 11 1º. Fideuá marinera con verduras y pimiento ecológico.	Día 12 1º. Crema de calabaza natural.	Día 13 Ensalada.	Día 14 1º. Potaje de garbanzos.	Día 15 JORNADA GASTRONÓMICA CUBANA
2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio.	2º. Ventresca de merluza al horno con pisto suave y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.	1º. Sopa de ajo con verduras.	2º. Hamburguesa al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz.	1º. Arroz con vegetales.
3º. Lácteo / Pan.	3º. Fruta / Pan integral.	2º. Pechuga de pollo empanada con patatas a la brava.	3º. Fruta / Pan.	2º. Cazuela de pescado con salsa de coco y piña.
1º. Pescado, Crustáceo, Molusco 2º. Soja (T), Leche (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten	1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja (T)	E. Sulfitos 1º. Apio 2º. Soja, Gluten, Mostaza (T), Pescado (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. Gluten, Sulfitos 2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. - 2º. Pescado Crust. (T), Mol. (T) 3º. - / Gluten, Soja (T)
H.Carb:97g, Azucares:26g, Gras.:18g, G.Sat.:5g, Prot:28g, Fibra:7g, Sal:1g, KCal:669	H.Carb:45g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:28g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:371	H.Carb:44g, Azucares:4g, Gras.:26g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:507	H.Carb:86g, Azucares:5g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:27g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:569	H.Carb:55g, Azucares:4g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:575
Día 18 1º. Menestra de verduras.	Día 19 1º. Lentejas huertanas.	Día 20 1º. Arroz integral meloso con garbanzos ecológicos y judías verdes.	Día 21 Ensalada.	Día 22 Ensalada.
2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y maíz.	2º. Lomo al horno con ensalada mézclum de tomate, zanahoria y maíz.	2º. Tilapia al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio.	1º. Crema de zanahoria natural.	1º. Sopa de cocido.
3º. Lácteo / Pan.	3º. Fruta / Pan integral.	3º. Fruta / Pan.	2º. Albóndigas de pollo estofadas con tomate y patatas a las finas hierbas.	2º. Cocido completo con magro, garbanzos, verdura y col.
1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crustáceo (T), Molusco(T), Gluten // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	1º. Gluten, Sulfitos 2º. Soja (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja (T)	1º. Gluten, Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten	E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Soja, Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	E. Sulfitos 1º. Apio 2º. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja (T)
H.Carb:38g, Azucares:21g, Gras.:13g, G.Sat:3g, Prot:23g, Fibra:5g, Sal:1g, KCal:376	H.Carb:89g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:575	H.Carb:85g, Azucares:9g, Gras.:32g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:729	H.Carb:50g, Azucares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:474	H.Carb:51g, Azucares:4g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:49g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:573
Día 25 1º. Potaje de garbanzos.	Día 26 Ensalada.	Día 27 1º. Sopa de pescado.	Día 28 1º. Lentejas huertanas.	Día 29 1º. Ensalada primavera con mézclum, jamón, queso y maíz.
2º. Ventresca de merluza con calabacín y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.	1º. Crema de guisantes con cebolla ecológica y aceite al romero.	2º. Pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio.	2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.	2º. Arroz de verdura con coliflor.
3º. Lácteo / Pan.	2º. Lomo asado en su jugo con patatas al montón.	3º. Fruta / Pan.	3º. Fruta / Pan.	3º. Fruta / Pan integral.
1º. Gluten, Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Soja (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja (T)	1º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten	1º. Gluten, Sulfitos 2º. Pescado, Crustáceo(T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten	1º. Sulfitos, Soja, Leche 2º. - 3º. - / Gluten, Soja (T)
H.Carb:64g, Azucares:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502	H.Carb:64g, Azucares:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502	H.Carb:87g, Azucares:23g, Gras.:29g, G.Sat:10g, Prot:20g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:689	H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782	H.Carb:60g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:410

Los martes y 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@coesl.es

Si comes **COES**
comes bien



MENÚ MAYO 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 1 FESTIVO
Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8
1º. Espaguetis integrales con zanahoria ecológica y tomate.	1º. Crema de calabacín natural.	1º. Olla de legumbres.	1º. Sopa juliana.	1º. Arroz blanco con tomate.
2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y pepino.	2º. Magro estofado con tomate y patatas panadera.	2º. Merluza al horno y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino.	2º. Muslo de pollo al horno y carlotitas salteadas con ajitos.	2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.
3º. Yogur de soja / Pan.	3º. Fruta / Pan integral.	3º. Fruta / Pan.	3º. Fruta / Pan.	3º. Fruta / Pan integral.
1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>Soja, F. Cáscara / Gluten</i>	E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Gluten // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten, Soja (T)</i>	1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T), Apio</i> 2º. <i>- // G. -</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	1º. <i>-</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten, Soja (T)</i>
H.Carb:79g, Azúcares:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:15g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:524	H.Carb:31g, Azúcares:8g, Gras.:9g, G.Sat:2g, Prot:23g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:306	H.Carb:79g, Azúcares:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666	H.Carb:49g, Azúcares:7g, Gras.:23g, G.Sat:7g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:501	H.Carb:65g, Azúcares:7g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:482
Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15
1º. Fideuá marinera con verduras y pimiento ecológico .	1º. Crema de calabaza natural.	1º. Sopa de ajo con verduras.	1º. Potaje de garbanzos.	JORNADA GASTRONÓMICA CUBANA
2º. Lomo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio.	2º. Ventresca de merluza al horno con pisto suave y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.	2º. Pechuga de pollo empanada con patatas a la brava.	2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz.	1º. Arroz con vegetales.
3º. Yogur de soja / Pan.	3º. Fruta / Pan integral.	3º. Fruta / Pan.	3º. Fruta / Pan.	2º. Cazuela de pescado con salsa de coco y piña.
1º. <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Soja (T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>Soja, F. Cáscara / Gluten</i>	1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten, Soja (T)</i>	E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Apio</i> 2º. <i>Soja, Gluten, Mostaza (T), Pescado (T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	1º. <i>-</i> 2º. <i>Pescado Crust. (T), Mol. (T)</i> 3º. <i>- / Gluten, Soja (T)</i>
H.Carb:97g, Azúcares:26g, Gras.:18g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:7g, Sal:1g, KCal:669	H.Carb:45g, Azúcares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:28g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:371	H.Carb:44g, Azúcares:4g, Gras.:26g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:507	H.Carb:86g, Azúcares:5g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:569	H.Carb:55g, Azúcares:4g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:575
Día 18	Día 19	Día 20	Día 21	Día 22
1º. Menestra de verduras.	1º. Lentejas huertanas.	1º. Arroz integral meloso con garbanzos ecológicos y judías verdes.	1º. Crema de zanahoria natural.	1º. Sopa de cocido.
2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y maíz.	2º. Tortilla francesa con ensalada mézclum de tomate, zanahoria y maíz.	2º. Tilapia al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio.	2º. Albóndigas de pollo estofadas con tomate y patatas a las finas hierbas.	2º. Cocido completo con magro, garbanzos, verdura y col.
3º. Yogur de soja / Pan.	3º. Fruta / Pan integral.	3º. Fruta / Pan.	3º. Fruta / Pan.	3º. Fruta / Pan integral.
1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Pescado, Crustáceo (T), Molusco(T), Gluten // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Soja, F. Cáscara / Gluten</i>	1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten, Soja (T)</i>	1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Sulfitos, Soja, Gluten // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Apio, gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten, Soja (T)</i>
H.Carb:38g, Azúcares:21g, Gras.:13g, G.Sat:3g, Prot:23g, Fibra:9g, Sal:1g, KCal:376	H.Carb:89g, Azúcares:2g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:575	H.Carb:85g, Azúcares:9g, Gras.:32g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:729	H.Carb:50g, Azúcares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:474	H.Carb:51g, Azúcares:4g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:49g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:573
Día 25	Día 26	Día 27	Día 28	Día 29
1º. Potaje de garbanzos.	1º. Crema de guisantes con cebolla ecológica y aceite al romero.	1º. Sopa de pescado.	1º. Lentejas huertanas.	1º. Ensalada primavera con mézclum, jamón, atún y maíz.
2º. Ventresca de merluza con calabacín y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.	2º. Lomo asado en su jugo con patatas al montón.	2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio.	2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.	2º. Arroz de verdura con coliflor.
3º. Yogur de soja / Pan.	3º. Fruta / Pan integral.	3º. Fruta / Pan.	3º. Fruta / Pan.	3º. Fruta / Pan integral.
1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Soja, F. Cáscara / Gluten</i>	E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Soja (T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten, Soja (T)</i>	1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado, Crust. (T), Mol. (T)</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>Pescado, Crustáceo(T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	1º. <i>Sulfitos, Soja, Pescado</i> 2º. <i>-</i> 3º. <i>- / Gluten, Soja (T)</i>
H.Carb:64g, Azúcares:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502	H.Carb:64g, Azúcares:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502	H.Carb:87g, Azúcares:23g, Gras.:29g, G.Sat:10g, Prot:20g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:889	H.Carb:122g, Azúcares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782	H. Carb:60g, Azúcares:2g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:410

Los martes y 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@coesl.es

Si comes COES



MENÚ MAYO 2026 PESCADO

GPT

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

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 1				
FESTIVO				
Día 4				
1º. Espaguetis integrales con zanahoria ecológica y tomate.				
2º. Pavo a la gallega con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y pepino.				
3º. Lácteo / Pan.				
1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Soja (T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i>				
H.Carb:79g, Azúcares:2g, Gras.:16g, G.Sat.:2g, Prot:15g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:524				
Día 5				
Ensalada.				
1º. Crema de calabacín natural.				
2º. Magro estofado con tomate y patatas panadera.				
3º. Fruta / Pan integral.				
E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Gluten // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten, Soja (T)</i>				
H.Carb:31g, Azúcares:8g, Gras.:9g, G.Sat.:2g, Prot:23g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:306				
Día 6				
1º. Olla de legumbres.				
2º. Lomo al horno y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino.				
3º. Fruta / Pan.				
1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>Soja (T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i>				
H.Carb:79g, Azúcares:6g, Gras.:29g, G.Sat.:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666				
Día 7				
Ensalada.				
1º. Sopa juliana.				
2º. Muslo de pollo al horno y carlotitas salteadas con ajitos.				
3º. Fruta / Pan.				
E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T), Apio</i> 2º. <i>- // G. -</i> 3º. <i>- / Gluten</i>				
H.Carb:49g, Azúcares:7g, Gras.:23g, G.Sat.:7g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:501				
Día 8				
1º. Arroz blanco con tomate.				
2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.				
3º. Fruta / Pan integral.				
1º. <i>-</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten, Soja (T)</i>				
H.Carb:65g, Azúcares:7g, Gras.:15g, G.Sat.:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:482				
Día 11				
1º. Fideuá de verduras y pimiento ecológico.				
2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio.				
3º. Lácteo / Pan.				
1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Soja (T), Leche (T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i>				
H.Carb:97g, Azúcares:26g, Gras.:18g, G.Sat.:5g, Prot:28g, Fibra:7g, Sal:1g, KCal:669				
Día 12				
1º. Crema de calabaza natural.				
2º. Hamburguesa al horno con pisto suave y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.				
3º. Fruta / Pan integral.				
1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Soja, Sulfitos // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten, Soja (T)</i>				
H.Carb:45g, Azúcares:2g, Gras.:7g, G.Sat.:1g, Prot:28g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:371				
Día 14				
1º. Potaje de garbanzos.				
2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz.				
3º. Fruta / Pan.				
1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i>				
H.Carb:86g, Azúcares:5g, Gras.:15g, G.Sat.:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:569				
Día 15				
JORNADA GASTRONÓMICA CUBANA				
1º. Arroz con vegetales.				
2º. Cazuela de verduras con salsa de coco y piña.				
3º. Fruta / Pan integral.				
1º. <i>-</i> 2º. <i>-</i> 3º. <i>- / Gluten, Soja (T)</i>				
H.Carb:55g, Azúcares:4g, Gras.:29g, G.Sat.:5g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:575				
Día 19				
1º. Lentejas huertanas.				
2º. Tortilla francesa con ensalada mézclum de tomate, zanahoria y maíz.				
3º. Fruta / Pan integral.				
1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten, Soja (T)</i>				
H.Carb:89g, Azúcares:2g, Gras.:17g, G.Sat.:3g, Prot:15g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:575				
Día 20				
1º. Arroz integral meloso con garbanzos ecológicos y judías verdes.				
2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio.				
3º. Fruta / Pan.				
1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>Soja (T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i>				
H.Carb:85g, Azúcares:9g, Gras.:32g, G.Sat.:6g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:729				
Día 21				
Ensalada.				
1º. Crema de zanahoria natural.				
2º. Albóndigas de pollo estofadas con tomate y patatas a las finas hierbas.				
3º. Fruta / Pan.				
E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Sulfitos, Soja, Gluten // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i>				
H.Carb:50g, Azúcares:2g, Gras.:20g, G.Sat.:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:474				
Día 22				
Ensalada.				
1º. Sopa de cocido.				
2º. Cocido completo con magro, garbanzos, verdura y col.				
3º. Fruta / Pan integral.				
E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Apio, gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten, Soja (T)</i>				
H.Carb:51g, Azúcares:4g, Gras.:19g, G.Sat.:4g, Prot:49g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:573				
Día 25				
1º. Potaje de garbanzos.				
2º. Pollo al horno con calabacín y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.				
3º. Lácteo / Pan.				
1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>- // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i>				
H.Carb:38g, Azúcares:21g, Gras.:13g, G.Sat.:3g, Prot:23g, Fibra:5g, Sal:1g, KCal:376				
Día 26				
Ensalada.				
1º. Crema de guisantes con cebolla ecológica y aceite al romero.				
2º. Lomo asado en su jugo con patatas al montón.				
3º. Fruta / Pan integral.				
E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Soja (T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten, Soja (T)</i>				
H.Carb:64g, Azúcares:21g, Gras.:16g, G.Sat.:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502				
Día 27				
1º. Sopa de verdura.				
2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio.				
3º. Fruta / Pan.				
1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i>				
H.Carb:87g, Azúcares:23g, Gras.:29g, G.Sat.:10g, Prot:20g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:689				
Día 28				
1º. Lentejas huertanas.				
2º. Lomo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.				
3º. Fruta / Pan.				
1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>Soja (T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i>				
H.Carb:122g, Azúcares:2g, Gras.:17g, G.Sat.:4g, Prot:28g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782				
Día 29				
1º. Ensalada primavera con mézclum, jamón, queso y maíz.				
2º. Arroz de verdura con coliflor.				
3º. Fruta / Pan integral.				
1º. <i>Sulfitos, Soja, Leche</i> 2º. <i>-</i> 3º. <i>- / Gluten, Soja (T)</i>				
H.Carb:60g, Azúcares:2g, Gras.:7g, G.Sat.:2g, Prot:21g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:410				

Los martes y 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



MENÚ MAYO 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 1 FESTIVO
Día 4 1º. Espaguetis con zanahoria ecológica y tomate.	Día 5 Ensalada.	Día 6 1º. Olla de legumbres.	Día 7 Ensalada.	Día 8
2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y pepino. 3º. Lácteo / Pan sin gluten.	1º. Crema de calabacín natural. 2º. Magro estofado con tomate y patatas panadera. 3º. Fruta / Pan sin gluten.	2º. Merluza al horno y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan sin gluten.	1º. Sopa juliana. 2º. Muslo de pollo al horno y carlotitas salteadas con ajitos. 3º. Fruta / Pan sin gluten.	1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan sin gluten.
1º. - 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / -	E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / -	1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / -	E. Sulfitos 1º. Apio 2º. - // G. - 3º. - / -	1º. - 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -
<small>H. Carb:79g, Azucares:2g, Gras.:16g, G. Sat.:2g, Prot:15g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:524</small>	<small>H. Carb:31g, Azucares:8g, Gras.:9g, G. Sat.:2g, Prot:23g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:306</small>	<small>H. Carb:79g, Azucares:6g, Gras.:29g, G. Sat.:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666</small>	<small>H. Carb:49g, Azucares:7g, Gras.:23g, G. Sat.:7g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:501</small>	<small>H. Carb:65g, Azucares:7g, Gras.:15g, G. Sat.:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:482</small>
Día 11 1º. Fideuá marinera con verduras y pimienta ecológica.	Día 12 1º. Crema de calabaza natural.	Día 13 Ensalada.	Día 14 1º. Potaje de garbanzos.	Día 15 JORNADA GASTRONÓMICA CUBANA
2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio. 3º. Lácteo / Pan sin gluten.	2º. Ventresca de merluza al horno con pisto suave y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan sin gluten.	1º. Sopa de ajo con verduras. 2º. Pechuga de pollo rebozada con patatas a la brava. 3º. Fruta / Pan sin gluten.	2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan sin gluten.	1º. Arroz con vegetales. 2º. Cazuela de pescado con salsa de coco y piña. 3º. Fruta / Pan sin gluten.
1º. Pescado, Crustáceo, Molusco 2º. Soja (T), Leche (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / -	1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / -	E. Sulfitos 1º. Apio 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / -	1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -	1º. - 2º. Pescado Crust. (T), Mol. (T) 3º. - / -
<small>H. Carb:97g, Azucares:26g, Gras.:18g, G. Sat.:5g, Prot:28g, Fibra:7g, Sal:1g, KCal:669</small>	<small>H. Carb:45g, Azucares:2g, Gras.:7g, G. Sat.:1g, Prot:28g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:371</small>	<small>H. Carb:44g, Azucares:4g, Gras.:26g, G. Sat.:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:507</small>	<small>H. Carb:86g, Azucares:5g, Gras.:15g, G. Sat.:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:569</small>	<small>H. Carb:55g, Azucares:4g, Gras.:29g, G. Sat.:5g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:575</small>
Día 18 1º. Menestra de verduras.	Día 19 1º. Lentejas huertanas.	Día 20 1º. Arroz integral meloso con garbanzos ecológicos y judías verdes.	Día 21 Ensalada.	Día 22 Ensalada.
2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y maíz. 3º. Lácteo / Pan sin gluten.	2º. Tortilla francesa con ensalada mézclum de tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan sin gluten.	2º. Tilapia al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio. 3º. Fruta / Pan sin gluten.	1º. Crema de zanahoria natural. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con tomate y patatas a las finas hierbas. 3º. Fruta / Pan sin gluten.	1º. Sopa de cocido. 2º. Cocido completo con magro, garbanzos, verdura y col. 3º. Fruta / Pan sin gluten.
1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crustáceo (T), Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / -	1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -	1º. - 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -	E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos 3º. - / -	E. Sulfitos 1º. Apio 2º. Sulfitos, Apio 3º. - / -
<small>H. Carb:38g, Azucares:21g, Gras.:13g, G. Sat.:3g, Prot:23g, Fibra:5g, Sal:1g, KCal:376</small>	<small>H. Carb:89g, Azucares:2g, Gras.:17g, G. Sat.:3g, Prot:15g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:575</small>	<small>H. Carb:85g, Azucares:9g, Gras.:32g, G. Sat.:6g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:729</small>	<small>H. Carb:50g, Azucares:2g, Gras.:20g, G. Sat.:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:474</small>	<small>H. Carb:51g, Azucares:4g, Gras.:19g, G. Sat.:4g, Prot:49g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:573</small>
Día 25 1º. Potaje de garbanzos.	Día 26 Ensalada.	Día 27 1º. Sopa de pescado.	Día 28 1º. Lentejas huertanas.	Día 29
2º. Ventresca de merluza con calabacín y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan sin gluten.	1º. Crema de guisantes con cebolla ecológica y aceite al romero. 2º. Lomo asado en su jugo con patatas al montón. 3º. Fruta / Pan sin gluten.	2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan sin gluten.	2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan sin gluten.	1º. Ensalada primavera con mézclum, jamón, queso y maíz. 2º. Arroz de verdura con coliflor. 3º. Fruta / Pan sin gluten.
1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. Leche / -	E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Soja (T) // G. Sulfitos 3º. - / -	1º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -	1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crustáceo(T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -	1º. Sulfitos, Soja, Leche 2º. - 3º. - / -
<small>H. Carb:64g, Azucares:21g, Gras.:16g, G. Sat.:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502</small>	<small>H. Carb:64g, Azucares:21g, Gras.:16g, G. Sat.:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502</small>	<small>H. Carb:87g, Azucares:23g, Gras.:29g, G. Sat.:10g, Prot:20g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:689</small>	<small>H. Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G. Sat.:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</small>	<small>H. Carb:60g, Azucares:2g, Gras.:7g, G. Sat.:2g, Prot:21g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:410</small>

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@coess.es





MENÚ MAYO 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 1 FESTIVO
Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8
1º. Espaguetis integrales con zanahoria ecológica y tomate. 2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y pepino. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten	1º. Crema de calabacín natural. 2º. Magro estofado con tomate y patatas panadera. 3º. Fruta / Pan integral. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja (T)	1º. Olla de legumbres. 2º. Boquerones en tempura y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Soja (T), Gluten, Leche, Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. Sopa juliana. 2º. Muslo de pollo al horno y carlotitas salteadas con ajitos. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T), Apio 2º. - // G. - 3º. - / Gluten	1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. - 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja (T)
H.Carb:79g, Azucares:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:15g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:524	H.Carb:31g, Azucares:8g, Gras.:9g, G.Sat:2g, Prot:23g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:306	H.Carb:79g, Azucares:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666	H.Carb:49g, Azucares:7g, Gras.:23g, G.Sat:7g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:501	H.Carb:65g, Azucares:7g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:482
Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15
1º. Fideuá marinera con verduras y pimiento ecológico . 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino 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	1º. Crema de calabaza natural. 2º. Ventresca de merluza al horno con pisto suave y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja (T)	1º. Sopa de ajo con verduras. 2º. Pechuga de pollo empanada con patatas a la brava. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Apio 2º. Soja, Gluten, Mostaza (T), Pescado (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. Potaje de garbanzos. 2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	JORNADA GASTRONÓMICA CUBANA
H.Carb:97g, Azucares:26g, Gras.:18g, G.Sat.:5g, Prot:28g, Fibra:7g, Sal:1g, KCal:669	H.Carb:45g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:28g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:371	H.Carb:44g, Azucares:4g, Gras.:26g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:507	H.Carb:86g, Azucares:5g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:569	H.Carb:55g, Azucares:4g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:575
Día 18	Día 19	Día 20	Día 21	Día 22
1º. Menestra de verduras. 2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y maíz. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crustáceo (T), Molusco(T), Gluten // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	1º. Lentejas huertanas. 2º. Tortilla francesa con ensalada mézclum de tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja (T)	1º. Arroz integral meloso con garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Tilapia al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten	1º. Crema de zanahoria natural. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con tomate y patatas a las finas hierbas. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Soja, Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. Sopa de cocido. 2º. Cocido completo con magro, garbanzos, verdura y col. 3º. Fruta / Pan integral. E. Sulfitos 1º. Apio, gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja (T)
H.Carb:38g, Azucares:21g, Gras.:13g, G.Sat:3g, Prot:23g, Fibra:5g, Sal:1g, KCal:376	H.Carb:89g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:575	H.Carb:85g, Azucares:9g, Gras.:32g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:729	H.Carb:50g, Azucares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:474	H.Carb:51g, Azucares:4g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:49g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:573
Día 25	Día 26	Día 27	Día 28	Día 29
1º. Potaje de garbanzos. 2º. Ventresca de merluza con calabacín y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Gluten, Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	1º. Crema de guisantes con cebolla ecológica y aceite al romero. 2º. Lomo asado en su jugo con patatas al montón. 3º. Fruta / Pan integral. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Soja (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja (T)	1º. Sopa de pescado. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado, Crust. (T), Mol. (T) 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten	1º. Lentejas huertanas. 2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Sulfitos 2º. Pescado, Crustáceo(T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten	1º. Ensalada primavera con mézclum, jamón, queso y maíz. 2º. Arroz de verdura con coliflor. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. Sulfitos, Soja, Leche 2º. - 3º. - / Gluten, Soja (T)
H.Carb:64g, Azucares:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502	H.Carb:64g, Azucares:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502	H.Carb:87g, Azucares:23g, Gras.:29g, G.Sat:10g, Prot:20g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:689	H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782	H.Carb:60g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:410

Los martes y 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

