



MENÚ ENERO 2026

GPC

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
		Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.	Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.	Sugerencia de cena: 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 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 a la plancha encbollada con patatas a la brava. 3º. Fruta / Pan.	Día 15 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Tortilla de patata con ensalada campestre con zanahoria, maíz y remolacha. 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:23g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:669
Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.	Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.	Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.	Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo.	Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.
Día 19 1º. Fideuá a la marinera con verdura. 2º. Dados de 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 1º. Crema de verdura natural de temporada con calabaza y cebolla ecológica . 2º. Tortilla de patata y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.	Día 22 1º. Arroz de verdura con coliflor. 2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 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
Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.	Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.	Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.	Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado azul.	Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.
Día 26 1º. Sopa de pescado con estremitas. 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, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral.	Día 28 1º. Macarrones integrales con verduras y tomate. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz 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 fritas. 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:20g, 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
Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.	Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.	Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.	Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.	Sugerencia de cena: 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@coess.es

Comer COES
es comer salud