



# MENÚ ENERO 2025

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 6 <b>FESTIVO</b>	Día 7 1º. Caracolas con atún y tomate.  2º. Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.	Día 8 1º. Potaje de garbanzos con <b>calabaza ecológica</b> .  2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan.	Día 9 Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural.  2º. Magro estofado con zanahoria y patatas. 3º. Fruta / Pan.	Día 10 1º. Arroz de verdura con guisantes, pimiento y coliflor.  2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan.
	H.Carb:61g, Azucares:6g, Gras:20g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554  Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.	H.Carb:97g, Azucares:2g Gras:28g, G.Sat.:5g Prot:18g, Fibra:24g Sal:1.5g, KCal:728  Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	H.Carb:80g, Azucares:4g Gras:18g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:31g Sal:1g, KCal:629  Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.	H.Carb:56g, Azucares:3g Gras:12g, G.Sat.:2g Prot:30g, Fibra:23g Sal:1g, KCal:460  Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.
Día 13 Ensalada. 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero.  2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas y champiñones.  3º. Lácteo / Pan.	Día 14 1º. Olla de legumbres.  2º. Ventresca de merluza al horno con <b>pimiento ecológico</b> y ensalada campesina con tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.	Día 15 Ensalada. 1º. Caldo casero con piñones de pasta.  2º. Hamburguesa al horno encebollada con patatas a la brava.  3º. Fruta / Pan.	Día 16 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.  2º. Nuggets de pollo con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.  3º. Fruta / Pan.	Día 17 1º. Espaguetis a la boloñesa  2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.
H.Carb:51g, Azucares:17g Gras:30g, G.Sat.:3g Prot:33g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:610  Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.	H.Carb:55g, Azucares:2g Gras:7g, G.Sat.:1g Prot:27g, Fibra:26g Sal:1g, KCal:410  Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.	H.Carb:95g, Azucares:17g Gras:25g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:30g Sal:2g, KCal:735  Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.	H.Carb:51g, Azucares:3g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:44g, Fibra:25g Sal:2g, KCal:522  Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo.	H.Carb:105g, Azucares:5g Gras:18g, G.Sat.:2g Prot:24g, Fibra:23g Sal:2g, KCal:669  Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.
Día 20 1º. Fideuá campellera con calamar.  2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan.	Día 21 1º. Lentejas huertanas.  2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan.	Día 22 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia.  2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan.	Día 23 1º. Crema de calabaza natural con <b>cebolla ecológica</b> .  2º. Tortilla de patata y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún. 3º. Fruta / Pan.	Día 24 1º. Arroz con pollo y pimiento.  2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.
H.Carb:71g, Azucares:21g Gras:22g, G.Sat.:4g Prot:29g, Fibra:1g Sal:2g, KCal:626  Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.	H.Carb:70g, Azucares:3g Gras:14g, G.Sat.:2g Prot:21g, Fibra:28g Sal:2g, KCal:510  Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.	H.Carb:60g, Azucares:4g Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:16g, Fibra:21g Sal:2g, KCal:461  Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.	H.Carb:95g, Azucares:3g Gras:18g, G.Sat.:3g Prot:30g, Fibra:22g Sal:1g, KCal:662  Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado azul.	H.Carb:66g, Azucares:18g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:23g, Fibra:10g Sal:1g, KCal:510  Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.
Día 27 1º. Sopa de pescado.  2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan.	Día 28 1º. Judías huertanas con espinacas.  2º. Ventresca de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.	Día 29 1º. Arroz caldoso con garbanzos, <b>zanahoria ecológica</b> y judías verdes.  2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y pepino. 3º. Fruta / Pan.	Día 30 1º. Espirales con verduras y tomate.  2º. Fogonero al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio 3º. Fruta / Pan.	Día 31 JORNADA ASTURIANA 1º crema de manzana con picatostes.  2º Albóndigas de pollo estofadas con chorizo y patatas.  3º. Postre especial
H.Carb:83g, Azucares:15g Gras:28g, G.Sat.:5g Prot:29g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:728  Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.	H.Carb:64g, Azucares:6g Gras:20g, G.Sat.:2g Prot:26g, Fibra:30g Sal:3g, KCal:531  Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.	H.Carb:61g, Azucares:6g Gras:20g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554  Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.	H.Carb:100g, Azucares:5g Gras:18g, G.Sat.:2g Prot:24g, Fibra:23g Sal:2g, KCal:669  Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.	H.Carb:65g, Azucares:19g Gras:18g, G.Sat.:3g Prot:19g, Fibra:6g, Sal:2g, KCal:521  Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.

Los viernes se servirá Pan con salvado

Existe un Menú Declaración de Alérgenos a disposición del comensal con el fin de informar sobre la posible presencia o trazas de sustancias recogidas en el Reglamento (UE) N°1169/2011 Anexo II, que podrá consultar en su centro.

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlfn. 965 10 06 48 o las 24 horas en [informa@coes.es](mailto:informa@coes.es)

**Comer COES**  
es comer salud



© COES COMEDORES ESCOLARES - C/ Dr. Isidoro de Sevilla, 72 (P. Ind. Rabasa) · 03009 Alicante · Tfno. 965 10 45 34 · 965 10 06 48 · Fax. 965 10 65 32 · [www.comedoresescolares.com](http://www.comedoresescolares.com)