



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:89g, 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