



# 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
				<b>Día 1</b> <b>FESTIVO</b>
<b>Día 4</b>	<b>Día 5</b>	<b>Día 6</b>	<b>Día 7</b>	<b>Día 8</b>
1º. Espaguetis integrales con <b>zanahoria ecológica</b> y tomate.  2º. Pavo a la gallega con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y pepino.  3º. Lácteo / Pan.	1º. Crema de calabacín natural.  2º. Magro estofado con tomate y patatas panadera.  3º. Fruta / Pan integral.	1º. Olla de legumbres.  2º. Lomo al horno y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino.  3º. Fruta / Pan.	1º. Sopa juliana.  2º. Muslo de pollo al horno y carlotitas salteadas con ajitos.  3º. Fruta / Pan.	1º. Arroz blanco con tomate.  2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.  3º. Fruta / Pan integral.
1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Soja (T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>Leche / 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>Soja (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
<b>Día 11</b>	<b>Día 12</b>	<b>Día 13</b>	<b>Día 14</b>	<b>Día 15</b>
1º. Fideuá de verduras y <b>pimiento ecológico</b> .  2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio.  3º. Lácteo / Pan.	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. Sopa de ajo con verduras.  2º. Pechuga de pollo empanada con patatas a la brava.  3º. Fruta / Pan.	1º. Potaje de garbanzos.  2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz.  3º. Fruta / Pan.	<b>JORNADA GASTRONÓMICA CUBANA</b> 1º. Arroz con vegetales.  2º. Cazuela de verduras con salsa de coco y piña.  3º. Fruta / Pan integral.
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>	1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Soja, Sulfitos // 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>Gluten // 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>-</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
<b>Día 18</b>	<b>Día 19</b>	<b>Día 20</b>	<b>Día 21</b>	<b>Día 22</b>
1º. Menestra de verduras.  2º. Pollo con rebozado casero y ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y maíz.  3º. Lácteo / Pan.	1º. Lentejas huertanas.  2º. Tortilla francesa con ensalada mézclum de tomate, zanahoria y maíz.  3º. Fruta / Pan integral.	1º. Arroz integral meloso con <b>garbanzos ecológicos</b> y judías verdes.  2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio.  3º. Fruta / Pan.	1º. Crema de zanahoria natural.  2º. Albóndigas de pollo estofadas con tomate y patatas a las finas hierbas.  3º. Fruta / Pan.	1º. Sopa de cocido.  2º. Cocido completo con magro, garbanzos, verdura y col.  3º. Fruta / Pan integral.
1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Gluten // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / 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>Soja (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:5g, 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
<b>Día 25</b>	<b>Día 26</b>	<b>Día 27</b>	<b>Día 28</b>	<b>Día 29</b>
1º. Potaje de garbanzos.  2º. Pollo al horno con calabacín y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.  3º. Lácteo / Pan.	1º. Crema de guisantes con <b>cebolla ecológica</b> y aceite al romero.  2º. Lomo asado en su jugo con patatas al montón.  3º. Fruta / Pan integral.	1º. Sopa de verdura.  2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio.  3º. Fruta / Pan.	1º. Lentejas huertanas.  2º. Lomo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.  3º. Fruta / Pan.	1º. Ensalada primavera con mézclum, jamón, queso y maíz.  2º. Arroz de verdura con coliflor.  3º. Fruta / Pan integral.
1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>- // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / 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)</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>Soja (T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	1º. <i>Sulfitos, Soja, Leche</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:689	H.Carb:122g, Azúcares:2g, Gras.:17g, G.Sat.:4g, Prot:28g, 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@coessl.es](mailto:nutricionista@coessl.es)

Si comes **COES** comes bien