



# MENÚ ENERO 2025

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Día 6</b> <b>FESTIVO</b>	<b>Día 7</b> 1º. Caracolas con atún y tomate. 2º. Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 8</b> 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.	<b>Día 9</b> Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Magro estofado con zanahoria y patatas. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 10</b> 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, Azúcares: 6g, Gras.: 20g, G. Sat.: 6g, Prot.: 23g, Fibra: 26g, Sal.: 3g, KCal: 554	H. Carb: 97g, Azúcares: 2g, Gras.: 28g, G. Sat.: 5g, Prot.: 18g, Fibra: 24g, Sal.: 1.5g, KCal: 728	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
	<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura al vapor y carne de ave.	<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura a la plancha y pescado blanco.	<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura hervida y pescado azul.	<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura asada y pescado blanco.
<b>Día 13</b> 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.	<b>Día 14</b> 1º. Olla de legumbres. 2º. Ventresca de merluza al horno con <b>pimiento ecológico</b> y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 15</b> Ensalada. 1º. Caldo casero con piñones de pasta. 2º. Hamburguesa al horno encbollada con patatas a la brava. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 16</b> 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.	<b>Día 17</b> 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, Azúcares: 17g, Gras.: 30g, G. Sat.: 3g, Prot.: 33g, Fibra: 9g, Sal.: 3g, KCal: 610	H. Carb: 56g, 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.: 24g, Fibra: 23g, Sal.: 2g, KCal: 669
<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura al vapor y huevo.	<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura hervida y carne de ave.	<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura asada y pescado blanco.	<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura a la plancha y huevo.	<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura asada y pescado blanco.
<b>Día 20</b> 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan.	<b>Día 21</b> 1º. Lentejas huertanas. 2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 22</b> Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 23</b> 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.	<b>Día 24</b> 1º. Arroz con pollo y pimiento. 2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.
H. Carb: 51g, 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
<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura al vapor y pescado blanco.	<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura al vapor y huevo.	<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura hervida y pescado blanco.	<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura asada y pescado azul.	<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura hervida y carne de ave.
<b>Día 27</b> 1º. Sopa de pescado. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan.	<b>Día 28</b> 1º. Judías huertanas con espinacas. 2º. Ventresca de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 29</b> 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.	<b>Día 30</b> 1º. Espirales con verduras y tomate. 2º. Fogonero al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 31</b> <b>JORNADA ASTURIANA</b> 1º. crema de manzana con picatostes. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con chorizo y patatas. 3º. Postre especial
H. Carb: 83g, Azúcares: 15g, Gras.: 28g, G. Sat.: 5g, Prot.: 29g, 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
<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura al vapor y pescado blanco.	<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura al vapor y huevo.	<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura hervida y pescado azul.	<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura hervida y carne de ave.	<b>Sugerencia de cena:</b> 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 tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en [informa@coess.es](mailto:informa@coess.es)

**Comer COES**  
es comer salud