



MENÚ ENERO 2025

FRUTOS SECOS

Menú adaptado, elaborado sin frutos de cáscara ni productos que lo contengan.

Al final del menú diario se muestra la información de alérgenos.

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 6 FESTIVO	Día 7 1º. Caracolas con atún y tomate. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Pescado, Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Soja, Leche // G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i> <i>H. Carb: 61g, Azúcares: 6g, Gras: 20g, G. Sat: 6g, Prot: 23g, Fibra: 26g, Sal: 3g, KCal: 554</i>	Día 8 1º. Potaje de garbanzos con calabaza ecológica . 2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T) -</i> 3º. - / <i>Gluten</i> <i>H. Carb: 97g, Azúcares: 2g, Gras: 28g, G. Sat: 5g, Prot: 18g, Fibra: 24g, Sal: 1.5g, KCal: 728</i>	Día 9 Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Magro estofado con zanahoria y patatas fritas. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Gluten, Soja // G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i> <i>H. Carb: 80g, Azúcares: 4g, Gras: 18g, G. Sat: 3g, Prot: 25g, Fibra: 31g, Sal: 1g, KCal: 629</i>	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. 1º. - 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. - / <i>Gluten</i> <i>H. Carb: 56g, Azúcares: 3g, Gras: 12g, G. Sat: 2g, Prot: 30g, Fibra: 23g, Sal: 1g, KCal: 460</i>
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. <i>E. Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. - // <i>G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i> <i>H. Carb: 51g, Azúcares: 17g, Gras: 30g, G. Sat: 3g, Prot: 33g, Fibra: 9g, Sal: 3g, KCal: 610</i>	Día 14 1º. Olla de legumbres. 2º. Ventresca de merluza al horno con pimiento ecológico y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Pescado // G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i> <i>H. Carb: 55g, Azúcares: 2g, Gras: 7g, G. Sat: 1g, Prot: 27g, Fibra: 26g, Sal: 1g, KCal: 410</i>	Día 15 Ensalada. 1º. Caldo casero con piñones de pasta. 2º. Hamburguesa al horno encbollada con patatas a la brava. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Sulfitos // G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i> <i>H. Carb: 95g, Azúcares: 17g, Gras: 25g, G. Sat: 3g, Prot: 25g, Fibra: 30g, Sal: 2g, KCal: 735</i>	Día 16 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo. 2º. Nuggets de pollo con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Huevo</i> 2º. <i>Gluten, Leche, Huevo(T), Pescado, Crustáceo(T), Soja, Molusco(T), Apio (T) // G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i> <i>H. Carb: 51g, Azúcares: 3g, Gras: 14g, G. Sat: 4g, Prot: 44g, Fibra: 25g, Sal: 2g, KCal: 522</i>	Día 17 1º. Espaguetis con tomate. 2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Pescado, Molusco, Crustáceo(T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. - / <i>Gluten</i> <i>H. Carb: 105g, Azúcares: 5g, Gras: 18g, G. Sat: 2g, Prot: 24g, Fibra: 23g, Sal: 2g, KCal: 669</i>
Día 20 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. 1º. <i>Pescado, Crust(T), Mol. (T), Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja (T)</i> 2º. <i>Soja, Leche // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i> <i>H. Carb: 71g, Azúcares: 21g, Gras: 22g, G. Sat: 4g, Prot: 29g, Fibra: 1g, Sal: 2g, KCal: 626</i>	Día 21 1º. Lentejas huertanas. 2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. - / <i>Gluten</i> <i>H. Carb: 70g, Azúcares: 3g, Gras: 14g, G. Sat: 2g, Prot: 21g, Fibra: 28g, Sal: 2g, KCal: 510</i>	Día 22 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Sulfitos, Soja, Apio</i> 3º. - / <i>Gluten</i> <i>H. Carb: 60g, Azúcares: 4g, Gras: 14g, G. Sat: 5g, Prot: 16g, Fibra: 21g, Sal: 2g, KCal: 461</i>	Día 23 1º. Crema de calabaza natural con cebolla ecológica . 2º. Tortilla de patata y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos, Pescado</i> 3º. - / <i>Gluten</i> <i>H. Carb: 95g, Azúcares: 3g, Gras: 18g, G. Sat: 3g, Prot: 30g, Fibra: 22g, Sal: 1g, KCal: 662</i>	Día 24 1º. Arroz con pollo y pimiento. 2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. - 2º. <i>Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T) // G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i> <i>H. Carb: 66g, Azúcares: 18g, Gras: 17g, G. Sat: 6g, Prot: 23g, Fibra: 10g, Sal: 1g, KCal: 510</i>
Día 27 1º. Sopa de pescado. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. 1º. <i>Pescado, Crust(T), Mol. (T), Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Soja, Gluten, Sulfitos // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i> <i>H. Carb: 83g, Azúcares: 15g, Gras: 28g, G. Sat: 5g, Prot: 29g, Fibra: 11g, Sal: 2g, KCal: 728</i>	Día 28 1º. Judías huertanas con espinacas. 2º. Ventresca de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Pescado // G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i> <i>H. Carb: 64g, Azúcares: 6g, Gras: 20g, G. Sat: 2g, Prot: 26g, Fibra: 30g, Sal: 3g, KCal: 531</i>	Día 29 1º. Arroz caldoso con garbanzos, zanahoria ecológica y judías verdes. 2º. Huevos revueltos con tomate y patatas fritas. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i> <i>H. Carb: 61g, Azúcares: 6g, Gras: 20g, G. Sat: 6g, Prot: 23g, Fibra: 26g, Sal: 3g, KCal: 554</i>	Día 30 1º. Espirales con verduras y tomate. 2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja (T)</i> 2º. <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Huevo (T), Leche (T), Gluten // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. - / <i>Gluten</i> <i>H. Carb: 100g, Azúcares: 5g, Gras: 18g, G. Sat: 2g, Prot: 24g, Fibra: 23g, Sal: 2g, KCal: 669</i>	Día 31 JORNADA ASTURIANA 1º. crema de manzana con picatostes. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con chorizo y patatas. 3º. Postre especial 1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>Sulfitos, Gluten, Soja // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Gluten, Huevo</i> <i>H. Carb: 65g, Azúcares: 19g, Gras: 18g, G. Sat: 3g, Prot: 19g, Fibra: 6g, Sal: 2g, KCal: 521</i>

Los 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 informa@coess.es

Si comes **COES** comes bien