



# MENÚ ENERO 2025 HUEVO

Menú adaptado, elaborado sin huevo ni productos que lo contengan.

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

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Día 6</b> <b>FESTIVO</b>	<b>Día 7</b> <b>1º. Espirales con atún y tomate.</b>  <b>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y aceitunas.</b> 3º. Fruta / Pan.  1º. <i>Pescado</i> 2º. <i>Soja, Leche // G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i>	<b>Día 8</b> <b>1º. Potaje de garbanzos con calabaza ecológica.</b>  <b>2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino.</b> 3º. Fruta / Pan.  1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T) -</i> 3º. - / <i>Gluten</i>	<b>Día 9</b> <b>Ensalada.</b> <b>1º. Crema de calabacín natural.</b>  <b>2º. Magro estofado con zanahoria y patatas fritas.</b>  3º. Fruta / Pan.  E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Gluten, Soja // G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i>	<b>Día 10</b> <b>1º. Arroz de verdura con guisantes, pimiento y coliflor.</b>  <b>2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.</b>  3º. Fruta / Pan.  1º. - 2º. <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. - / <i>Gluten</i>
	H. Carb:61g, Azucares:6g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554	H. Carb:97g, Azucares:2g Gras:28g, G.Sat.:5g Prot:18g, Fibra:24g Sal:1.5g, KCal:728	H. Carb:80g, Azucares:4g Gras:18g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:31g Sal:1g, KCal:629	H. Carb:56g, Azucares:3g Gras:12g, G.Sat.:2g Prot:30g, Fibra:23g Sal:1g, KCal:460
<b>Día 13</b> <b>Ensalada.</b> <b>1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero.</b>  <b>2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas y champiñones.</b>  3º. Lácteo / Pan.  E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. - // <i>G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i>	<b>Día 14</b> <b>1º. Olla de legumbres.</b> <b>2º. Ventresca de merluza al horno con pimiento ecológico y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha.</b>  3º. Fruta / Pan.  1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Pescado // G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i>	<b>Día 15</b> <b>Ensalada.</b> <b>1º. Caldo casero con fideos.</b>  <b>2º. Hamburguesa al horno encebollada con patatas a la brava.</b>  3º. Fruta / Pan.  E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Apio</i> 2º. <i>Sulfitos // G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i>	<b>Día 16</b> <b>1º. Arroz a la cubana con tomate.</b>  <b>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.</b>  3º. Fruta / Pan.  1º. - 2º. <i>Leche Soja // G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i>	<b>Día 17</b> <b>1º. Espaguetis con tomate.</b>  <b>2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas.</b>  3º. Fruta / Pan.  1º. - 2º. <i>Pescado, Molusco, Crustáceo(T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. - / <i>Gluten</i>
H. Carb:51g, Azucares:17g Gras:30g, G.Sat.:3g Prot:33g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:610	H. Carb:55g, Azucares:2g Gras:7g, G.Sat.:1g Prot:27g, Fibra:26g Sal:1g, KCal:410	H. Carb:95g, Azucares:17g Gras:25g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:30g Sal:2g, KCal:735	H. Carb:51g, Azucares:3g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:44g, Fibra:25g Sal:2g, KCal:522	H. Carb:105g, Azucares:5g Gras:18g, G.Sat.:2g Prot:24g, Fibra:23g Sal:2g, KCal:669
<b>Día 20</b> <b>1º. Fideuá campellera con calamar.</b>  <b>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.</b>  3º. Lácteo / Pan.  1º. <i>Pescado, Crust(T), Mol. (T)</i> 2º. <i>Soja, Leche// G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i>	<b>Día 21</b> <b>1º. Lentejas huertanas.</b>  <b>2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio.</b>  3º. Fruta / Pan.  1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. - / <i>Gluten</i>	<b>Día 22</b> <b>Ensalada.</b> <b>1º. Sopa de cocido con fideos.</b>  <b>2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col.</b>  3º. Fruta / Pan.  E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Apio</i> 2º. <i>Sulfitos, Soja, Apio</i> 3º. - / <i>Gluten</i>	<b>Día 23</b> <b>1º. Crema de calabaza natural con cebolla ecológica.</b> <b>2º. Pollo al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún.</b>  3º. Fruta / Pan.  1º. <i>Sulfitos</i> 2º. - // <i>G. Sulfitos, Pescado</i> 3º. - / <i>Gluten</i>	<b>Día 24</b> <b>1º. Arroz con pollo y pimiento.</b>  <b>2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas.</b>  3º. Fruta / Pan.  1º. - 2º. <i>Pescado, Molusco (T), Crustáceo(T) // G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i>
H. Carb:71g, Azucares:21g Gras:22g, G.Sat.:4g Prot:33g, Fibra:1g Sal:2g, KCal:626	H. Carb:70g, Azucares:3g Gras:14g, G.Sat.:2g Prot:21g, Fibra:28g Sal:2g, KCal:510	H. Carb:60g, Azucares:4g Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:16g, Fibra:21g Sal:2g, KCal:461	H. Carb:95g, Azucares:3g Gras:18g, G.Sat.:3g Prot:30g, Fibra:22g Sal:1g, KCal:662	H. Carb:66g, Azucares:18g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:23g, Fibra:10g Sal:1g, KCal:510
<b>Día 27</b> <b>1º. Sopa de pescado.</b>  <b>2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.</b>  3º. Lácteo / Pan.  1º. <i>Pescado, Crust(T), Mol. (T)</i> 2º. <i>Soja, Gluten, Sulfitos// G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i>	<b>Día 28</b> <b>1º. Judías huertanas con espinacas.</b>  <b>2º. Ventresca de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</b>  3º. Fruta / Pan.  1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Pescado// G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i>	<b>Día 29</b> <b>1º. Arroz caldoso con garbanzos, zanahoria ecológica y judías verdes.</b>  <b>2º. Pavo al horno con patatas fritas.</b>  3º. Fruta / Pan.  1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Soja, Leche // G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i>	<b>Día 30</b> <b>1º. Espirales con verduras y tomate.</b>  <b>2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio</b>  3º. Fruta / Pan.  1º. - 2º. <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. - / <i>Gluten</i>	<b>Día 31</b> <b>JORNADA ASTURIANA</b> <b>1º crema de manzana con picatostes.</b>  <b>2º Albóndigas de pollo estofadas con chorizo y patatas.</b>  <b>3º. Postre especial</b>  1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>Sulfitos, Gluten, Soja // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Gluten</i>
H. Carb:83g, Azucares:15g Gras:28g, G.Sat.:5g Prot:29g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:728	H. Carb:64g, Azucares:6g Gras:20g, G.Sat.:2g Prot:26g, Fibra:30g Sal:3g, KCal:531	H. Carb:61g, Azucares:6g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554	H. Carb:100g, Azucares:5g Gras:18g, G.Sat.:2g Prot:24g, Fibra:23g Sal:2g, KCal:669	H. Carb:65g, Azucares:19g, Gras.:18g, G.Sat:3g, Prot:19g, Fibra:6g, Sal:2g, KCal:521

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@coes.es](mailto:informa@coes.es)

