



MENÚ ABRIL 2026 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
		<p>Día 1</p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:24g, Azucres:1g Gras:9g, G.Sat.:2g Prot:16g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:254</p>	<p>Día 2</p> <p>FESTIVO</p> <p>JUEVES SANTO</p>	<p>Día 3</p> <p>VIERNES SANTO</p>
Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10
VACACIONES DE SEMANA SANTA				
Día 13	Día 14	Día 15	Día 16	Día 17
FESTIVO	<p>1º. Sopa de ajo con fideos.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. Apio 2º. Pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Gluten, Soja/ G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:18, Azucres:0g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:12g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:265</p>	<p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Lomo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria ecológica y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:92g, Azucres:5g Gras:26g, G.Sat.:2g Prot:37g, Fibra:21g Sal:2g, KCal:776</p>	<p>1º. Macarrones con verdura y tomate.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:88g, Azucres:2g Gras:34g, G.Sat.:5g Prot:19g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:741</p>	<p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada con calabacín.</p> <p>2º. Magro estofado con patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:40g, Azucres:19g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:8g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:507</p>
Día 20	Día 21	Día 22	Día 23	Día 24
<p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Tilapia al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:71, Azucres:16g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:597</p>	<p>1º. Sopa de pescado con fideos.</p> <p>2º. Pollo al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:39g, Azucres:1g, Gras.:18g, G.Sat:3g, Prot:18g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:403</p>	<p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Lomo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Soja / G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:35g, Azucres:1g Gras:10g, G.Sat.:2g Prot:15g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:318</p>	<p>Ensalada.</p> <p>1º. Arroz integral meloso con garbanzos ecológicos y judías verdes.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con pisto suave.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Gluten, Sulfitos 2º. Pescado // G. - 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:1051g, Azucres:12g Gras:31g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:777</p>	<p>JORNADA GASTRONÓMICA DE NAVARRA</p> <p>1º. Menestra a la navarra.</p> <p>2º. Pollo asado con manzana y patatas al montón.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. Gluten 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:41g, Azucres:2g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:461</p>
Día 27	Día 28	Día 29	Día 30	
<p>1º. Macarrones con verdura y tomate.</p> <p>2º. Fogonero al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:92g, Azucres:11g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:687</p>	<p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada con calabaza.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo al chilindrón con pimiento ecológico y patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Gluten, Soja, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:92g, Azucres:11g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:687</p>	<p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Filete de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:25g, Azucres:1g Gras:18g, G.Sat.:3g Prot:10g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:309</p>	<p>1º. Arroz blanco con tomate.</p> <p>2º. Lomo al horno y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:52, Azucres:18g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:32g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:545</p>	

Los martes y viernes se servirá Pan con salvado. El postre lácteo será yogur y se servirán las siguientes frutas manzana, plátano, pera o naranja, entre otras, sujetas a temporalidad

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@coessi.es

