



# MENÚ ABRIL 2026

## LÁCTEO

Menú adaptado, elaborado sin leche ni productos que lo contengan, incluida la lactosa.

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

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		<p><b>Día 1</b></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, Azucares:1g Gras:9g, G.Sat.:2g Prot:16g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:254</p>	<p><b>Día 2</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p><b>JUEVES SANTO</b></p>	<p><b>Día 3</b></p> <p><b>VIERNES SANTO</b></p>
<b>Día 6</b>	<b>Día 7</b>	<b>Día 8</b>	<b>Día 9</b>	<b>Día 10</b>
<h1>VACACIONES DE SEMANA SANTA</h1>				
<p><b>Día 13</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>Día 14</b></p> <p>1º. Sopa de ajo con piñones.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Apio 2º. Pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Gluten, Soja// G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:18, Azucares:0g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:12g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:265</p>	<p><b>Día 15</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria ecológica y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:92g, Azucares:5g Gras:28g, G.Sat.:2g Prot:37g, Fibra:21g Sal:2g, KCal:776</p>	<p><b>Día 16</b></p> <p>1º. Caracolas 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. Gluten, Huevo (T), Soja, Mostaza (T) 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:88g, Azucares:2g Gras:34g, G.Sat.:5g Prot:19g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:741</p>	<p><b>Día 17</b></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, Azucares:19g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:6g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:507</p>
<p><b>Día 20</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Tilapia al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Soja, F. Cáscara/ Gluten</p> <p>H.Carb:71, Azucares:16g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:597</p>	<p><b>Día 21</b></p> <p>1º. Sopa de pescado con lluvia.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado, Crust. (T), Mol. (T) 2º. Huevo// G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:39g, Azucares:1g, Gras.:18g, G.Sat:3g, Prot:18g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:403</p>	<p><b>Día 22</b></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, Azucares:1g Gras:10g, G.Sat.:2g Prot:15g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:318</p>	<p><b>Día 23</b></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, Azucares:12g Gras:31g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:777</p>	<p><b>Día 24</b></p> <p><b>JORNADA GASTRONÓMICA DE NAVARRA</b></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, Azucares:2g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:461</p>
<p><b>Día 27</b></p> <p>1º. Macarrones integrales con verdura y tomate.</p> <p>2º. Fogonero al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Soja, F. Cáscara/ Gluten</p> <p>H.Carb:92g, Azucares:11g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:687</p>	<p><b>Día 28</b></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, Azucares:11g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:687</p>	<p><b>Día 29</b></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, Azucares:1g Gras:18g, G.Sat.:3g Prot:10g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:309</p>	<p><b>Día 30</b></p> <p>1º. Arroz blanco con tomate.</p> <p>2º. Tortilla francesa y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:52, Azucares: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@coess.es](mailto:nutricionista@coess.es)

Si comes **COES** comes bien