



MENÚ MAYO 2026

FRUCTOSA

Menú adaptado, elaborado sin fructosa.

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

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				Día 1 FESTIVO
Día 4 1º. Espaguetis con zanahoria ecológica.	Día 5 Ensalada.	Día 6 1º. Hervido de patata y zanahoria.	Día 7 Ensalada.	Día 8 1º. Arroz blanco.
2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, zanahoria y apio.	1º. Crema de calabacín natural.	2º. Merluza al horno y ensalada mézclum con zanahoria.	1º. Sopa juliana con arroz.	2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria.
3º. Yogur natural / Pan.	2º. Magro estofado y patatas panadera.	3º. Yogur natural / Pan.	2º. Muslo de pollo al horno y carlotitas salteadas con ajitos.	3º. Yogur natural / Pan.
1º. - 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten	E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Gluten // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	E. Sulfitos 1º. Apio 2º. - // G. - 3º. Leche / Gluten	1º. - 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten
H.Carb:79g, Azucares:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:15g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:524	H.Carb:31g, Azucares:8g, Gras.:9g, G.Sat:2g, Prot:23g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:306	H.Carb:79g, Azucares:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666	H.Carb:49g, Azucares:7g, Gras.:23g, G.Sat:7g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:501	H.Carb:65g, Azucares:7g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:482
Día 11 1º. Fideuá marinera con verduras y pimiento ecológico.	Día 12 1º. Crema de calabaza natural.	Día 13 Ensalada.	Día 14 1º. Hervido de patata y zanahoria.	Día 15 JORNADA GASTRONÓMICA CUBANA
2º. Pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y apio.	2º. Ventresca de merluza al horno con pisto suave y ensalada de lechuga y zanahoria.	1º. Sopa de ajo con verduras y arroz.	2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con zanahoria.	1º. Arroz con vegetales.
3º. Yogur natural / Pan.	3º. Yogur natural / Pan.	2º. Pechuga de pollo empanada con patatas.	3º. Yogur natural / Pan.	2º. Filete de merluza al horno con carlotitas.
1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten	1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	E. Sulfitos 1º. Apio 2º. Gluten // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	1º. - 2º. Pescado Crust. (T), Mol. (T) 3º. Leche / Gluten
H.Carb:97g, Azucares:26g, Gras.:18g, G.Sat.:5g, Prot:28g, Fibra:7g, Sal:1g, KCal:669	H.Carb:45g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:28g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:371	H.Carb:44g, Azucares:4g, Gras.:26g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:507	H.Carb:86g, Azucares:5g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:569	H.Carb:55g, Azucares:4g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:575
Día 18 1º. Menestra de verduras.	Día 19 1º. Hervido de patata y zanahoria.	Día 20 1º. Arroz blanco.	Día 21 Ensalada.	Día 22 Ensalada.
2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada de lechuga y zanahoria.	2º. Tortilla francesa con ensalada mézclum de zanahoria.	2º. Tilapia al limón con ensalada de lechuga, zanahoria y apio.	1º. Crema de zanahoria natural.	1º. Sopa de cocido con arroz.
3º. Yogur natural / Pan.	3º. Yogur natural / Pan.	3º. Yogur natural / Pan.	2º. Pollo estofado y patatas a las finas hierbas.	2º. Cocido completo con magro, patata, verdura y col.
3º. Yogur natural / Pan.	3º. Yogur natural / Pan.	3º. Yogur natural / Pan.	3º. Yogur natural / Pan.	3º. Yogur natural / Pan.
1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crustáceo (T), Molusco(T), Gluten // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	1º. - 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten	E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	E. Sulfitos 1º. Apio 2º. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten
H.Carb:38g, Azucares:21g, Gras.:13g, G.Sat:3g, Prot:23g, Fibra:5g, Sal:1g, KCal:376	H.Carb:89g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:575	H.Carb:85g, Azucares:9g, Gras.:32g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:729	H.Carb:50g, Azucares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:474	H.Carb:51g, Azucares:4g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:49g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:573
Día 25 1º. Hervido de patata y zanahoria.	Día 26 Ensalada.	Día 27 1º. Cazuela de arroz a la marinera.	Día 28 1º. Hervido de patata y zanahoria.	Día 29 1º. Ensalada primavera con mézclum, atún y queso.
2º. Ventresca de merluza con calabacín y ensalada de lechuga y zanahoria.	1º. Crema de verduras con cebolla ecológica y aceite al romero.	2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y apio.	2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y apio.	2º. Arroz de verdura con coliflor.
3º. Yogur natural / Pan.	2º. Pollo en su jugo con patatas al montón.	3º. Yogur natural / Pan.	3º. Yogur natural / Pan.	3º. Yogur natural / Pan.
3º. Yogur natural / Pan.	3º. Yogur natural / Pan.	3º. Yogur natural / Pan.	3º. Yogur natural / Pan.	3º. Yogur natural / Pan.
1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	1º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten	1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crustáceo(T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten	1º. Sulfitos, Leche, Pescado 2º. - 3º. Leche / Gluten
H.Carb:64g, Azucares:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502	H.Carb:64g, Azucares:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502	H.Carb:87g, Azucares:23g, Gras.:29g, G.Sat:10g, Prot:20g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:689	H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782	H.Carb:60g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:410

Los martes y 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 nutricionista@coes.es

Si comes **COES** comes bien