



MENÚ MAYO 2026 PESCADO

GPC

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

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				Día 1 FESTIVO
Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8
1º. Espaguetis integrales con zanahoria ecológica y tomate. 2º. Pavo a la gallega con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y pepino. 3º. Lácteo / Pan.	1º. Crema de calabacín natural. 2º. Magro estofado con tomate y patatas panadera. 3º. Fruta / Pan integral.	1º. Olla de legumbres. 2º. Lomo al horno y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan.	1º. Ensalada. 1º. Sopa juliana. 2º. Muslo de pollo al horno y carlotitas salteadas con ajitos. 3º. Fruta / Pan.	1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan integral.
1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Soja (T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i>	<i>E. Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Gluten // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten, Soja (T)</i>	1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>Soja (T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	<i>E. Sulfitos</i> 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T), Apio</i> 2º. <i>- // G. -</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	1º. <i>-</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten, Soja (T)</i>
H.Carb:79g, Azúcares:2g, Gras.:16g, G.Sat.:2g, Prot:15g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:524	H.Carb:31g, Azúcares:8g, Gras.:9g, G.Sat.:2g, Prot:23g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:306	H.Carb:79g, Azúcares:6g, Gras.:29g, G.Sat.:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666	H.Carb:49g, Azúcares:7g, Gras.:23g, G.Sat.:7g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:501	H.Carb:65g, Azúcares:7g, Gras.:15g, G.Sat.:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:482
Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15
1º. Fideuá de verduras y pimiento ecológico. 2º. Dados de lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio. 3º. Lácteo / Pan.	1º. Crema de calabaza natural. 2º. Hamburguesa al horno con pisto suave y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan integral.	1º. Ensalada. 1º. Sopa de ajo con verduras. 2º. Pechuga de pollo empanada con patatas a la brava. 3º. Fruta / Pan.	1º. Potaje de garbanzos. 2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.	JORNADA GASTRONÓMICA CUBANA
1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Soja (T), Leche (T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i>	1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Soja, Sulfitos // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten, Soja (T)</i>	<i>E. Sulfitos</i> 1º. <i>Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Apio</i> 2º. <i>Gluten // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	1º. <i>-</i> 2º. <i>-</i> 3º. <i>- / Gluten, Soja (T)</i>
H.Carb:97g, Azúcares:26g, Gras.:18g, G.Sat.:5g, Prot:28g, Fibra:7g, Sal:1g, KCal:669	H.Carb:45g, Azúcares:2g, Gras.:7g, G.Sat.:1g, Prot:28g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:371	H.Carb:44g, Azúcares:4g, Gras.:26g, G.Sat.:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:507	H.Carb:86g, Azúcares:5g, Gras.:15g, G.Sat.:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:569	H.Carb:55g, Azúcares:4g, Gras.:29g, G.Sat.:5g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:575
Día 18	Día 19	Día 20	Día 21	Día 22
1º. Menestra de verduras. 2º. Pollo con rebozado casero y ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y maíz. 3º. Lácteo / Pan.	1º. Lentejas huertanas. 2º. Tortilla francesa con ensalada mézclum de tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan integral.	1º. Arroz integral meloso con garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio. 3º. Fruta / Pan.	1º. Crema de zanahoria natural. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con tomate y patatas a las finas hierbas. 3º. Fruta / Pan.	1º. Ensalada. 1º. Sopa de cocido. 2º. Cocido completo con magro, garbanzos, verdura y col. 3º. Fruta / Pan integral.
1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Gluten // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i>	1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten, Soja (T)</i>	1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>Soja (T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	<i>E. Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Sulfitos, Soja, Gluten // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	<i>E. Sulfitos</i> 1º. <i>Apio, gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten, Soja (T)</i>
H.Carb:38g, Azúcares:21g, Gras.:13g, G.Sat.:3g, Prot:23g, Fibra:5g, Sal:1g, KCal:376	H.Carb:89g, Azúcares:2g, Gras.:17g, G.Sat.:3g, Prot:15g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:575	H.Carb:85g, Azúcares:9g, Gras.:32g, G.Sat.:6g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:729	H.Carb:50g, Azúcares:2g, Gras.:20g, G.Sat.:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:474	H.Carb:51g, Azúcares:4g, Gras.:19g, G.Sat.:4g, Prot:49g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:573
Día 25	Día 26	Día 27	Día 28	Día 29
1º. Potaje de garbanzos. 2º. Pollo al horno con calabacín y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan.	1º. Crema de guisantes con cebolla ecológica y aceite al romero. 2º. Lomo asado en su jugo con patatas al montón. 3º. Fruta / Pan integral.	1º. Cazuela de fideos con verdura. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan.	1º. Lentejas huertanas. 2º. Lomo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan.	1º. Ensalada primavera con mézclum, jamón, queso y maíz. 2º. Arroz de verdura con coliflor. 3º. Fruta / Pan integral.
1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>- // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i>	<i>E. Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Soja (T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten, Soja (T)</i>	1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>Soja (T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	1º. <i>Sulfitos, Soja, Leche</i> 2º. <i>-</i> 3º. <i>- / Gluten, Soja (T)</i>
H.Carb:64g, Azúcares:21g, Gras.:16g, G.Sat.:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502	H.Carb:64g, Azúcares:21g, Gras.:16g, G.Sat.:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502	H.Carb:87g, Azúcares:23g, Gras.:29g, G.Sat.:10g, Prot:20g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:689	H.Carb:122g, Azúcares:2g, Gras.:17g, G.Sat.:4g, Prot:28g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782	H.Carb:60g, Azúcares: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@coessl.esSi comes **COES** comes bien