



MENÚ MAYO 2026

FRUTOS SECOS

Menú adaptado, elaborado sin frutos de cáscara ni productos que lo contengan.

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

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				Día 1 FESTIVO
				Día 8
<p>Día 4</p> <p>1º. Espaguetis integrales con zanahoria ecológica y tomate.</p> <p>2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i></p> <p>H.Carb:79g, Azucares:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:15g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:524</p>	<p>Día 5</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabacín natural.</p> <p>2º. Magro estofado con tomate y patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Gluten// G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten, Soja (T)</i></p> <p>H.Carb:31g, Azucares:8g, Gras.:9g, G.Sat:2g, Prot:23g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:306</p>	<p>Día 6</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Boquerones en tempura y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Soja (T), Gluten, Leche, Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:79g, Azucares:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666</p>	<p>Día 7</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa juliana.</p> <p>2º. Muslo de pollo al horno y carlotitas salteadas con ajitos.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T), Apio</i> 2º. <i>- // G. -</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:49g, Azucares:7g, Gras.:23g, G.Sat:7g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:501</p>	<p>1º. Arroz blanco con tomate.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. <i>-</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten, Soja (T)</i></p> <p>H.Carb:65g, Azucares:7g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:482</p>
				Día 15 JORNADA GASTRONÓMICA CUBANA
<p>Día 11</p> <p>1º. Fideuá marinera con verduras y pimiento ecológico.</p> <p>2º. Dados de lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Soja (T), Leche (T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i></p> <p>H.Carb:97g, Azucares:26g, Gras:18g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:7g, Sal:1g, KCal:669</p>	<p>Día 12</p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con pisto suave y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten, Soja (T)</i></p> <p>H.Carb:45g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:28g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:371</p>	<p>Día 13</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de ajo con verduras.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con patatas a la brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Apio</i> 2º. <i>Soja, Gluten, Mostaza (T), Pescado (T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:44g, Azucares:4g, Gras.:26g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:507</p>	<p>Día 14</p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:86g, Azucares:5g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:569</p>	<p>1º. Arroz con vegetales.</p> <p>2º. Cazuela de pescado con salsa de coco y piña.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. <i>-</i> 2º. <i>Pescado Crust. (T), Mol. (T)</i> 3º. <i>- / Gluten, Soja (T)</i></p> <p>H.Carb:55g, Azucares:4g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:575</p>
				Día 22
<p>Día 18</p> <p>1º. Menestra de verduras.</p> <p>2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y maíz.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Pescado, Crustáceo (T), Molusco(T), Gluten // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i></p> <p>H.Carb:38g, Azucares:21g, Gras.:13g, G.Sat:3g, Prot:23g, Fibra:5g, Sal:1g, KCal:376</p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada mézclum de tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten, Soja (T)</i></p> <p>H.Carb:89g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:575</p>	<p>Día 20</p> <p>1º. Arroz integral meloso con garbanzos ecológicos y judías verdes.</p> <p>2º. Tilapia al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:85g, Azucares:9g, Gras.:32g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:729</p>	<p>Día 21</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de zanahoria natural.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo estofadas con tomate y patatas a las finas hierbas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Sulfitos, Soja, Gluten// G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:50g, Azucares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:474</p>	<p>1º. Sopa de cocido.</p> <p>2º. Cocido completo con magro, garbanzos, verdura y col.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Apio, gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten, Soja (T)</i></p> <p>H.Carb:51g, Azucares:4g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:49g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:573</p>
				Día 29
<p>Día 25</p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Ventresca de merluza con calabacín y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i></p> <p>H.Carb:64g, Azucares:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502</p>	<p>Día 26</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de guisantes con cebolla ecológica y aceite al romero.</p> <p>2º. Lomo asado en su jugo con patatas al montón.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Soja (T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten, Soja (T)</i></p> <p>H.Carb:64g, Azucares:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502</p>	<p>Día 27</p> <p>1º. Cazuela de fideos a la marinera.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado, Crust. (T), Mol. (T)</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:87g, Azucares:23g, Gras.:29g, G.Sat:10g, Prot:20g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:689</p>	<p>Día 28</p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>Pescado, Crustáceo(T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i></p> <p>H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</p>	<p>1º. Ensalada primavera con mézclum, jamón, queso y maíz.</p> <p>2º. Arroz de verdura con coliflor.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Soja, Leche</i> 2º. <i>-</i> 3º. <i>- / Gluten, Soja (T)</i></p> <p>H.Carb:60g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:410</p>

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