



MENÚ ABRIL 2026

MUSULMÁN

Menú adaptado, elaborado sin carne de cerdo ni productos que lo contengan.

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

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Día 1	Día 2	Día 3
		FESTIVO JUEVES SANTO VIERNES SANTO		
Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10
VACACIONES DE SEMANA SANTA				
Día 13	Día 14	Día 15	Día 16	Día 17
1º. Sopa de ajo con piñones. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Apio 2º. Gluten, Soja, Sulfitos// G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:46g, Azúcares:5g, Gras.:12g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:412	1º. Arroz de verduras con coliflor. 2º. Filete de merluza al horno y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. - 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T)// G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja H.Carb:18, Azúcares:0g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:12g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:265	1º. Potaje de garbanzos. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria ecológica y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten H.Carb:92g, Azúcares:5g, Gras:28g, G.Sat.:2g, Prot:37g, Fibra:21g, Sal:2g, KCal:776		
Día 20	Día 21	Día 22	Día 23	Día 24
1º. Sopa de pescado con lluvia. 2º. Tortilla de patata y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado, Crust. (T), Mol. (T) 2º. Huevo// G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten H.Carb:71, Azúcares:16g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:597	1º. Lentejas huertanas. 2º. Tilapia al horno con tomate y ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T)// G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja H.Carb:39g, Azúcares:1g, Gras.:18g, G.Sat:3g, Prot:18g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:403	1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:35g, Azúcares:1g, Gras:10g, G.Sat.:2g, Prot:15g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:318	1º. Ensalada. 1º. Arroz integral meloso con garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Ventresca de merluza al horno con pisto suave. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Gluten, Sulfitos 2º. Pescado // G. - 3º. - / Gluten H.Carb:1051g, Azúcares:12g, Gras:31g, G.Sat.:4g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:777	JORNADA GASTRONÓMICA DE NAVARRA 1º. Menestra a la navarra. 2º. Pollo asado con manzana y patatas al montón. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. Gluten 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja H.Carb:41g, Azúcares:2g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:461
Día 27	Día 28	Día 29	Día 30	
1º. Macarrones integrales con verdura y tomate. 2º. Fogonero al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T)// G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten H.Carb:92g, Azúcares:11g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:687	1º. Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada con calabaza. 2º. Albóndigas de pollo al chilindrón con pimiento ecológico y patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan integral. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Gluten, Soja, Sulfitos// G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja H.Carb:92g, Azúcares:11g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:687	1º. Olla de legumbres. 2º. Filete de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:25g, Azúcares:1g, Gras:18g, G.Sat.:3g, Prot:10g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:309	1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Tortilla francesa y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. - 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:52, Azúcares:18g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:32g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:545	

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@coesi.es

Si comes **COES** comes bien