



MENÚ DICIEMBRE 2025

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.

GPRT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 1 1º. Sopa de pescado con lluvia. 2º. Lomo al horno con patatas a la brava. 3º. Yogur de soja/ Pan.	Día 2 1º. Crema de lentejas con verdura de temporada. 2º. Filete de merluza a la gallega con carlotitas y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral.	Día 3 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Tortilla de patata con ensalada campestre con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan.	Día 4 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Merluza al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.	Día 5 1º. Caracolas con zanahoria ecológica y tomate. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan integral.
1º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T), Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. -// G. Sulfitos 3º. Soja, F. Cáscara (T) / Gluten	1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja	1º. - 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. Sulfitos, Gluten, Soja (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. Gluten, Huevo (T), Soja, Mostaza (T) 2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja
H.Carb:49g, Azúcares:2g, Gras.:14g, G.Sat:2g, Prot:22g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:409	H.Carb:42g, Azúcares:2g, Gras.:6g, G.Sat:1g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:304	H.Carb:94g, Azúcares:4g, Gras.:18g, G.Sat:2g, Prot:34g, Fibra:21g, Sal:1g, KCal:691	H.Carb:83g, Azúcares:8g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:692	H.Carb:73g, Azúcares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592
Día 8 FESTIVO DÍA DE LA INMACULADA	Día 9 1º. Lentejas huertanas con calabaza ecológica . 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y apio. 3º. Fruta / Pan integral.	Día 10 1º. Sopa de cocido con piñones de pasta. 2º. Ventresca de merluza con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan.	Día 11 1º. Crema de zanahoria natural. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con patatas panadera. 3º. Fruta / Pan.	Día 12 1º. Fideuá marinera. 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan integral.
	1º. Sulfitos, Gluten, Soja (T) 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja	1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Sopa (T), Mostaza (T) 2º. Pescado// G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja
	H.Carb:56g, Azúcares:13g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:6g, Sal:4g, KCal:489	H.Carb:41g, Azúcares:4g, Gras.:8g, G.Sat:2g, Prot:31g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:368	H.Carb:41g, Azúcares:7g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:428	H.Carb:93g, Azúcares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:716
Día 15 1º. Espirales integrales con calabacín ecológico y tomate. 2º. Tilapia al limón y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Yogur de soja/ Pan.	Día 16 1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas. 2º. Lomo a la plancha con ajitos y patatas a la gallega. 3º. Fruta / Pan integral.	Día 17 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Merluza al horno y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan.	Día 18 1º. Sopa juliana con estrellitas. 2º. Muslo de pollo a las finas hierbas con carlotitas al tomillo. 3º. Fruta / Pan.	Día 19 FESTIVO
1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Pescado, Molusco(T), Crustáceo(T)// G. Sulfitos, Apio 3º. Soja, F. Cáscara (T) / Gluten	1º. Sulfitos 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja	1º. Sulfitos, Gluten, Soja (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten	1º. Apio, Gluten, Huevo (T), Soja, Mostaza (T) 2º. - // G. - 3º. - / Gluten	
H.Carb:93g, Azúcares:13g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:650	H.Carb:45g, Azúcares:2g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:486	H.Carb:54g, Azúcares:3g, Gras.:10g, G.Sat:1g, Prot:21g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:397	H.Carb:49g, Azúcares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:469	
Día 22 MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO 1º. Caldo Navideño con lluvia. 2º. Pechuga de pollo empanada con patatas chips. 3º. Postre navideño.				
1º. Apio, Gluten, Huevo (T), Soja, Mostaza (T), Sulfitos 2º. Gluten, Soja, Mostaza (T), Pescado (T), Crust. (T), Mol. (T) // - 3º. Gluten				
H.Carb:39g, Azúcares:1g, Gras.:25g, G.Sat:3g, Prot:33g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:513				

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 informa@coess.es

Si comes **COES**
comes bien