



MENÚ ENERO 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.

GPRT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Día 7 1º. Espirales integrales con verduras y tomate. 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y maíz. 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 8 1º. Crema de zanahoria natural. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con patatas. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Soja, Gluten, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 9 1º. Arroz meloso con alubias. 2º. Filete de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. Gluten, Soja 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja
Día 12 1º. Crema de verduras natural de temporada con calabacín ecológico y aceite al romero. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas y maíz. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Sulfitos 2º. - // G. - 3º. Leche / Gluten	Día 13 1º. Lentejas huertanas. 2º. Ventresca de merluza al horno con pimienta y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. Gluten, Sulfitos, Soja (T) 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja	Día 14 1º. Cazuela de fideos a la marinera. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con patatas al montón. 3º. Fruta / Pan. 1º. Pescado, Crust(T), Mol. (T), Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja 2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 15 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Tortilla de patata con ensalada campestre con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. - 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 16 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. Gluten, Sulfitos, Soja (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Gluten, Leche (T), Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja
H.Carb:51g, Azúcares:17g Gras:30g, G.Sat.:3g Prot:33g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:610	H.Carb:55g, Azúcares:2g Gras:7g, G.Sat.:1g Prot:27g, Fibra:26g Sal:1g, KCal:410	H.Carb:95g, Azúcares:17g Gras:25g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:30g Sal:2g, KCal:735	H.Carb:51g, Azúcares:3g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:44g, Fibra:25g Sal:2g, KCal:522	H.Carb:105g, Azúcares:5g Gras:18g, G.Sat.:2g Prot:24g, Fibra:23g Sal:2g, KCal:669
Día 19 1º. Fideuá a la marinera con verdura. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Pescado, Crust(T), Mol. (T), Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja 2º. Soja, Leche/ G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	Día 20 1º. Olla de legumbres. 2º. Filete de merluza al vapor y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. Gluten, Sulfitos, Soja (T) 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja	Día 21 1º. Crema de verdura natural de temporada con calabaza y cebolla ecológica . 2º. Tortilla francesa con patatas bravas. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 22 1º. Arroz de verdura con coliflor. 2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. Soja 2º. Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 23 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja 2º. Sulfitos, Soja, Apio 3º. - / Gluten, Soja
H.Carb:71g, Azúcares:21g Gras:22g, G.Sat.:4g Prot:29g, Fibra:1g Sal:2g, KCal:626	H.Carb:70g, Azúcares:3g Gras:14g, G.Sat.:2g Prot:21g, Fibra:28g Sal:2g, KCal:510	H.Carb:60g, Azúcares:4g Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:16g, Fibra:21g Sal:2g, KCal:461	H.Carb:95g, Azúcares:3g Gras:18g, G.Sat.:3g Prot:30g, Fibra:22g Sal:1g, KCal:662	H.Carb:66g, Azúcares:18g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:23g, Fibra:10g Sal:1g, KCal:510
Día 26 1º. Sopa de pescado con estrellitas. 2º. Nuggets de pollo con ensalada de lechuga, maíz, remolacha y zanahoria ecológica . 3º. Lácteo / Pan. 1º. Pescado, Crust(T), Mol. (T), Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T) 2º. Gluten, Huevo (T), Leche(T), Apio (T), Sésamo (T), Soja (T), Mostaza (T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	Día 27 1º. Lentejas huertanas con espinacas. 2º. Tilapia con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. Gluten, Sulfitos, Soja (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja	Día 28 1º. Macarrones integrales con verduras y tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T) 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 29 1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas. 2º. Ventresca de merluza al horno con patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 30 JORNADA MEXICANA 1º. Tortita mexicana con verduras y queso. 2º. Arroz con frijoles, magro y maíz. 3º. Fruta/ pan integral 1º. Gluten, Soja, Mostaza, Leche 2º. Soja 3º. - / Gluten, Soja
H.Carb:83g, Azúcares:15g Gras:28g, G.Sat.:5g Prot:29g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:728	H.Carb:64g, Azúcares:6g Gras:20g, G.Sat.:2g Prot:26g, Fibra:30g Sal:3g, KCal:531	H.Carb:61g, Azúcares:6g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554	H.Carb:100g, Azúcares:5g Gras:18g, G.Sat.:2g Prot:24g, Fibra:23g Sal:2g, KCal:669	H.Carb:65g, Azúcares:19g, Gras.:18g, G.Sat:3g, Prot:19g, Fibra:6g, Sal:2g, KCal:521

Los 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@coessles

Si comes **COES** comes bien