



MENÚ ENERO 2026

HUEVO

Menú adaptado, elaborado sin huevo 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 con verduras y tomate. 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y maíz. 3º. Fruta / Pan. 1º. - 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T), // G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H. Carb: 61g, Azúcares: 6g, Gras: 20g, G. Sat: 6g, Prot: 23g, Fibra: 26g, Sal: 3g, KCal: 554</i>	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 <i>H. Carb: 80g, Azúcares: 4g, Gras: 18g, G. Sat: 3g, Prot: 25g, Fibra: 31g, Sal: 1g, KCal: 629</i>	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 <i>H. Carb: 56g, Azúcares: 3g, Gras: 12g, G. Sat: 2g, Prot: 30g, Fibra: 23g, Sal: 1g, KCal: 460</i>
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 <i>H. Carb: 51g, Azúcares: 17g, Gras: 30g, G. Sat: 3g, Prot: 33g, Fibra: 9g, Sal: 3g, KCal: 610</i>	Día 13 1º. Lentejas huertanas. 2º. Ventresca de merluza al horno con pimiento 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 <i>H. Carb: 55g, Azúcares: 2g, Gras: 7g, G. Sat: 1g, Prot: 27g, Fibra: 26g, Sal: 1g, KCal: 410</i>	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) 2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H. Carb: 95g, Azúcares: 17g, Gras: 25g, G. Sat: 3g, Prot: 25g, Fibra: 30g, Sal: 2g, KCal: 735</i>	Día 15 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Lomo al horno con ensalada campestre con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. - 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H. Carb: 51g, Azúcares: 3g, Gras: 14g, G. Sat: 4g, Prot: 44g, Fibra: 25g, Sal: 2g, KCal: 522</i>	Día 16 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Merluza la horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. Gluten, Sulfitos, Soja (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja <i>H. Carb: 105g, Azúcares: 5g, Gras: 18g, G. Sat: 2g, Prot: 24g, Fibra: 23g, Sal: 2g, KCal: 669</i>
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) 2º. Soja, Leche/ G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten <i>H. Carb: 71g, Azúcares: 21g, Gras: 22g, G. Sat: 4g, Prot: 29g, Fibra: 1g, Sal: 2g, KCal: 626</i>	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 <i>H. Carb: 70g, Azúcares: 3g, Gras: 14g, G. Sat: 2g, Prot: 21g, Fibra: 28g, Sal: 2g, KCal: 510</i>	Día 21 1º. Crema de verdura natural de temporada con calabaza y cebolla ecológica. 2º. Hamburguesa al horno con patatas bravas. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H. Carb: 60g, Azúcares: 4g, Gras: 14g, G. Sat: 5g, Prot: 16g, Fibra: 21g, Sal: 2g, KCal: 461</i>	Día 22 1º. Arroz de verdura con coliflor. 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. Soja 2º. Pescado, Molusco, Crustáceo(T), Sulfitos(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H. Carb: 95g, Azúcares: 3g, Gras: 18g, G. Sat: 3g, Prot: 30g, Fibra: 22g, Sal: 1g, KCal: 662</i>	Día 23 1º. Sopa de cocido con fideos. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. - 2º. Sulfitos, Soja, Apio 3º. - / Gluten, Soja <i>H. Carb: 66g, Azúcares: 18g, Gras: 17g, G. Sat: 6g, Prot: 23g, Fibra: 10g, Sal: 1g, KCal: 510</i>
Día 26 1º. Sopa de pescado con fideos. 2º. Pollo rebozado con ensalada de lechuga, maíz, remolacha y zanahoria ecológica. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Pescado, Crust(T), Mol. (T) 2º. Gluten // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten <i>H. Carb: 83g, Azúcares: 15g, Gras: 28g, G. Sat: 5g, Prot: 29g, Fibra: 11g, Sal: 2g, KCal: 728</i>	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 <i>H. Carb: 64g, Azúcares: 6g, Gras: 20g, G. Sat: 2g, Prot: 26g, Fibra: 30g, Sal: 3g, KCal: 531</i>	Día 28 1º. Macarrones con verduras y tomate. 2º. Lomo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. - 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H. Carb: 61g, Azúcares: 6g, Gras: 20g, G. Sat: 6g, Prot: 23g, Fibra: 26g, Sal: 3g, KCal: 554</i>	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 <i>H. Carb: 100g, Azúcares: 5g, Gras: 18g, G. Sat: 2g, Prot: 24g, Fibra: 23g, Sal: 2g, KCal: 669</i>	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 <i>H. Carb: 65g, Azúcares: 19g, Gras: 18g, G. Sat: 3g, Prot: 19g, Fibra: 6g, Sal: 2g, KCal: 521</i>
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@coess.es				

Si comes **COES** comes bien