



MENÚ ENERO 2026

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 7 1º. Espirales integrales con verduras y tomate. 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y maíz. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	Día 8 1º. Crema de zanahoria natural. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con patatas. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Soja, Gluten, Sulfitos // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</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. <i>Gluten, Soja</i> 2º. <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten, Soja</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. Yogur de soja / Pan. 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>- // G. -</i> 3º. <i>Soja, F. Cáscara / Gluten</i>	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. <i>Gluten, Sulfitos, Soja (T)</i> 2º. <i>Pescado // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten, Soja</i>	Día 14 1º. Cazuela de fideos a la marinera. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con patatas al montón. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Pescado, Crust(T), Mol. (T), Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja</i> 2º. <i>Sulfitos, Soja // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	Día 15 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Tortilla de patata con ensalada campestre con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>-</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	Día 16 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. <i>Gluten, Sulfitos, Soja (T)</i> 2º. <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten, Soja</i>
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 al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Yogur de soja / Pan. 1º. <i>Pescado, Crust(T), Mol. (T), Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja</i> 2º. <i>Soja // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Soja, F. Cáscara / Gluten</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. <i>Gluten, Sulfitos, Soja (T)</i> 2º. <i>Pescado, Crust. (T), Mol. // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten, Soja</i>	Día 21 1º. Crema de verdura natural de temporada con calabaza y cebolla ecológica . 2º. Tortilla francesa con patatas bravas. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</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. <i>Soja</i> 2º. <i>Pescado, Gluten, Molusco, Crustáceo(T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	Día 23 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja</i> 2º. <i>Sulfitos, Soja, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten, Soja</i>
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. Pollo rebozado con ensalada de lechuga, maíz, remolacha y zanahoria ecológica . 3º. Yogur de soja / Pan. 1º. <i>Pescado, Crust(T), Mol. (T), Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T)</i> 2º. <i>Gluten // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Soja, F. Cáscara / Gluten</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. <i>Gluten, Sulfitos, Soja (T)</i> 2º. <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten, Soja</i>	Día 28 1º. Macarrones integrales con verduras y tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T)</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</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. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i>	Día 30 JORNADA MEXICANA 1º. Tortita mexicana con verduras . 2º. Arroz con frijoles, magro y maíz. 3º. Fruta/ pan integral 1º. <i>Gluten, Soja, Mostaza</i> 2º. <i>Soja</i> 3º. <i>- / Gluten, Soja</i>
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@coess.es

Si comes **COES** comes bien