



MENÚ ENERO 2026 PESCADO

Menú adaptado, elaborado sin pescado 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. Lomo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y maíz. 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:61g, Azúcares:6g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554	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 H.Carb:80g, Azúcares:4g Gras:18g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:31g Sal:1g, KCal:629	Día 9 1º. Arroz meloso con alubias. 2º. Pavo a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. Gluten, Soja 2º. Soja // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja H.Carb:56g, Azúcares:3g Gras:12g, G.Sat.:2g Prot:30g, Fibra:23g Sal:1g, KCal:460
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 H.Carb:51g, Azúcares:17g Gras:30g, G.Sat.:3g Prot:33g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:610	Día 13 1º. Lentejas huertanas. 2º. Tortilla francesa con pimiento y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. Gluten, Sulfitos, Soja (T) 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja H.Carb:55g, Azúcares:2g Gras:7g, G.Sat.:1g Prot:27g, Fibra:26g Sal:1g, KCal:410	Día 14 1º. Cazuela de fideos con verdura. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con patatas al montón. 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja 2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:95g, Azúcares:17g Gras:25g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:30g Sal:2g, KCal:735	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 H.Carb:51g, Azúcares:3g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:44g, Fibra:25g Sal:2g, KCal:522	Día 16 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. Gluten, Sulfitos, Soja (T) 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja H.Carb:105g, Azúcares:5g Gras:18g, G.Sat.:2g Prot:24g, Fibra:23g Sal:2g, KCal:669
Día 19 1º. Fideuá de verduras. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja 2º. Soja, Leche// G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten H.Carb:71g, Azúcares:21g Gras:22g, G.Sat.:4g Prot:29g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:626	Día 20 1º. Olla de legumbres. 2º. Hamburguesa al horno y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. Gluten, Sulfitos, Soja (T) 2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja H.Carb:70g, Azúcares:3g Gras:14g, G.Sat.:2g Prot:21g, Fibra:28g Sal:2g, KCal:510	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 H.Carb:60g, Azúcares:4g Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:16g, Fibra:21g Sal:2g, KCal:461	Día 22 1º. Arroz de verdura con coliflor. 2º. Pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. Soja 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:95g, Azúcares:3g Gras:18g, G.Sat.:3g Prot:30g, Fibra:22g Sal:1g, KCal:662	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:66g, Azúcares:18g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:23g, Fibra:10g Sal:1g, KCal:510
Día 26 1º. Sopa de verdura con estrellitas. 2º. Nuggets de pollo con ensalada de lechuga, maíz, remolacha y zanahoria ecológica. 3º. Lácteo / Pan. 1º. 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 H.Carb:83g, Azúcares:15g Gras:28g, G.Sat.:5g Prot:29g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:728	Día 27 1º. Lentejas huertanas con espinacas. 2º. Pavo al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. Gluten, Sulfitos, Soja (T) 2º. Soja // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja H.Carb:64g, Azúcares:6g Gras:20g, G.Sat.:2g Prot:26g, Fibra:30g Sal:3g, KCal:531	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 H.Carb:61g, Azúcares:6g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554	Día 29 1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas. 2º. Hamburguesa al horno con patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Soja// G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:100g, Azúcares:5g Gras:18g, G.Sat.:2g Prot:24g, Fibra:23g Sal:2g, KCal:669	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: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