



# MENÚ DICIEMBRE 2025

GPrT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Día 1</b> 1º. Sopa de pescado con lluvia.  2º. Lomo adobado al horno con patatas a la brava.  3º. Lácteo / Pan.	<b>Día 2</b> 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.	<b>Día 3</b> 1º. Arroz blanco con tomate.  2º. Tortilla de patata con ensalada campestre con zanahoria, maíz y pepino.  3º. Fruta / Pan.	<b>Día 4</b> 1º. Potaje de garbanzos.  2º. Croquetas de bacalao y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.  3º. Fruta / Pan.	<b>Día 5</b> 1º. Caracolas con <b>zanahoria ecológica</b> y tomate.  2º. Hamburguesa al horno encebollada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio.  3º. Fruta / Pan integral.
H.Carb:49g, Azucares:2g, Gras.:14g, G.Sat:2g, Prot:22g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:409  Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	H.Carb:42g, Azucares:2g, Gras.:8g, G.Sat:1g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:304  Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.	H.Carb:94g, Azucares:4g, Gras.:18g, G.Sat:5g, Prot:34g, Fibra:21g, Sal:1g, KCal:691  Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.	H.Carb:83g, Azucares:8g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:692  Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.	H.Carb:73g, Azucares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592  Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.
<b>Día 8</b>  <b>FESTIVO</b>  <b>DIA DE LA INMACULADA</b>	<b>Día 9</b> 1º. Lentejas huertanas con <b>calabaza ecológica</b> .  2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y apio.  3º. Fruta / Pan integral.	<b>Día 10</b> 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.	<b>Día 11</b> 1º. Crema de zanahoria natural.  2º. Albóndigas de pollo estofadas con patatas panadera.  3º. Fruta / Pan.	<b>Día 12</b> 1º Fideuá marinera.  2º Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio.  3º. Fruta / Pan integral.
	H.Carb:56g, Azucares:13g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:6g, Sal:4g, KCal:489  Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne.	H.Carb:41g, Azucares:4g, Gras.:8g, G.Sat:2g, Prot:31g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:368  Sugerencia de cena: Verdura asada y huevo.	H.Carb:41g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:428  Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado azul.	H.Carb:93g, Azucares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:716  Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne de ave.
<b>Día 15</b> 1º. Espirales integrales con <b>calabacín ecológico</b> y tomate.  2º. Tilapia al limón y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio.  3º. Lácteo / Pan.	<b>Día 16</b> 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.	<b>Día 17</b> 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.  2º. Calamares a la romana y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio.  3º. Fruta / Pan.	<b>Día 18</b> 1º. Sopa juliana con estrellitas.  2º. Muslo de pollo a las finas hierbas con carlotitas al tomillo.  3º. Fruta / Pan.	<b>Día 19</b> 1º. Olla de legumbres.  2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.  3º. Fruta / Pan integral.
H.Carb:93g, Azucares:13g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:650  Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne.	H.Carb:45g, Azucares:2g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:486  Sugerencia de cena: Verdura asada y huevo.	H.Carb:54g, Azucares:3g, Gras.:10g, G.Sat:1g, Prot:21g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:397  Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne de ave.	H.Carb:49g, Azucares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:469  Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado azul.	H.Carb:49g, Azucares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:469  Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.
<b>Día 22</b> <b>MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO</b> 1º. Caldo Navideño con lluvia.  2º. Pechuga de pollo empanada con patatas chips.  3º. Postre navideño.				
H.Carb:39g, Azucares:1g, Gras.:25g, G.Sat:3g, Prot:33g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:513  Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.				

Los martes y viernes se servirá Pan con salvado

Existe un Menú Declaración de Alérgenos a disposición del comensal con el fin de informar sobre la posible presencia o trazas de sustancias recogidas en el Reglamento (UE) N°1169/2011 Anexo II, que podrá consultar en su centro.

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlfn. 965 10 06 48 o las 24 horas en [informa@coess.es](mailto:informa@coess.es)

Comer **COES**  
es comer salud