



MENÚ FEBRERO 2026

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 2 Ensalada. 1º. Sopa de pescado con piñones. 2º. Muslo de pollo en su jugo con carlotitas al tomillo. 3º. Lácteo / Pan.	Día 3 1º. Lentejas huertanas. 2º. Croquetas de bacalao y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral.	Día 4 1º. Arroz meloso con garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.	Día 5 1º. Macarrones integrales con verdura y tomate. 2º. Filete de merluza al horno con guisantes y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan.	Día 6 Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con patatas. 3º. Fruta / Pan integral.
H.Carb:43g, Azúcares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	H.Carb:65g, Azúcares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:484 Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.	H.Carb:122g, Azúcares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782 Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.	H.Carb:73g, Azúcares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.	H.Carb:36g, Azúcares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.
Día 9 1º. Olla de legumbres con calabaza ecológica . 2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y apio. 3º. Lácteo / Pan.	Día 10 Ensalada. 1º. Espirales integrales con tomate y queso rallado. 2º. Tortilla francesa con carlotitas y maíz. 3º. Fruta / Pan integral.	Día 11 1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. 3º. Fruta / Pan.	Día 12 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con magro, garbanzos, col y verdura. 3º. Fruta / Pan.	Día 13
H.Carb:48g, Azúcares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384 Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.	H.Carb:90g, Azúcares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.	H.Carb:53g, Azúcares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.	H.Carb:54g, Azúcares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443 Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.	
Día 16 1º. Lentejas huertanas. 2º. Tilapia al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Fruta / Pan.	Día 17 Ensalada. 1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y estrellitas. 2º. Lomo asado en su jugo con patata panadera. 3º. Fruta / Pan integral.	Día 18 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan.	Día 19 1º. Crema de zanahoria con pollo. 2º. Tortilla francesa con ensalada mézclum con tomate, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan.	Día 20 JORNADA GASTRONÓMICA CHINA 1º. Arroz tres delicias con atún. 2º. Rollito primavera con pan de gamba. 3º. Postre especial / Pan integral.
H.Carb:46g, Azúcares:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461 Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.	H.Carb:42g, Azúcares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.	H.Carb:79g, Azúcares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.	H.Carb:101g, Azúcares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724 Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.	H.Carb:82g, Azúcares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777 Sugerencia de cena: Verdura asada y huevo.
Día 23 Ensalada. 1º. Judías huertanas. 2º. Lomo adobado al horno con carlotitas al eneldo. 3º. Lácteo / Pan.	Día 24 1º. Crema de calabaza con cebolla ecológica . 2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria, y apio. 3º. Fruta / Pan integral.	Día 25 1º. Arroz meloso con garbanzos y judías verdes. 2º. Boquerones en tempura y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.	Día 26 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con verdura y lluvia. 2º. Magro estofado con tomate y patatas. 3º. Fruta / Pan.	Día 27 1º. Lentejas estofadas con acelgas. 2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. 3º. Fruta / Pan integral.
H.Carb:79g, Azúcares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640 Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.	H.Carb:45g, Azúcares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne.	H.Carb:91g, Azúcares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo.	H.Carb:53g, Azúcares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508 Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.	H.Carb:63g, Azúcares:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.

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 tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en informa@coess.es



MENÚ FEBRER 2026

VAGPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Dia 2 Ensalada. 1r. Sopa de peix amb pinyons. 2n. Cuixa de pollastre en el seu suc amb carlotetes al timó. 3r. Lacti / Pa.	Dia 3 1r. Llentilles de l'horta. 2n. Croquetes de bacallà i ensalada campestre amb tomaca, carlota i api. 3r. Fruita / Pa integral.	Dia 4 1r. Arròs melós amb cigrons ecològics i fesols tendres. 2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca. 3r. Fruita / Pa.	Dia 5 1r. Macarrons integrals amb verdura i tomaca. 2n. Filet de lluç al forn amb pèsols i ensalada d'encisam, carlota, api i remolatxa. 3r. Fruita / Pa.	Dia 6 Ensalada. 1r. Crema de carabasseta natural. 2n. Mandonguilles de pollastre estofades amb creïlles. 3r. Fruita / Pa integral.
H.Carb:43g, Ensucres:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563	H.Carb:65g, Ensucres:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484	H.Carb:122g, Ensucres:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782	H.Carb:73g, Ensucres:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593	H.Carb:36g, Ensucres:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403
Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.	Suggeriment de sopar: Verdura bollida i ou.	Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc.	Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.	Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.
Dia 9 1r. Olla de llegums amb carabassa ecològica . 2n. Ventresca de lluç a la llima amb ensalada d'encisam, carlota, remolatxa i api. 3r. Lacti / Pa.	Dia 10 Ensalada. 1r. Espirals integrals amb tomaca i formatge ratllat. 2n. Truita francesa amb carlotetes i dacsca. 3r. Fruita / Pa integral.	Dia 11 1r. Crema de verdures natural de temporada amb espinacs. 2n. Pit de pollastre empanat amb ensalada d'encisam, tomaca i carlota. 3r. Fruita / Pa.	Dia 12 Ensalada. 1r. Sopa de bullit amb pluja. 2n. Bullit complet amb magre, cigrons, col i verdura. 3r. Fruita / Pa.	Dia 13
H.Carb:48g, Ensucres:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384	H.Carb:90g, Ensucres:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730	H.Carb:53g, Ensucres:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396	H.Carb:54g, Ensucres:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443	
Suggeriment de sopar: Verdura bollida i carn d'au.	Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.	Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.	Suggeriment de sopar: Verdura bollida i ou.	
Dia 16 1r. Llentilles de l'horta. 2n. Tilapia al forn amb tomaca i ensalada d'encisam, carlota, dacsca i remolatxa. 3r. Fruita / Pa.	Dia 17 Ensalada. 1r. Sopa minestrone amb carlota ecològica i estreles. 2n. Llom rostít en el seu suc amb creïlla fornada. 3r. Fruita / Pa integral.	Dia 18 1r. Potatge de cigrons. 2n. Filet de lluç al forn amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api. 3r. Fruita / Pa.	Dia 19 1r. Crema de carlota amb pollastre. 2n. Truita francesa amb ensalada mesclum amb tomaca, dacsca i cogombre. 3r. Fruita / Pa.	Dia 20 JORNADA GASTRONÒMICA XINA 1r. Arròs tres delícies amb tonyina. 2n. Rotllet primavera amb pa de gamba. 3r. Postres especials / Pa integral.
H.Carb:46g, Ensucres:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:29g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461	H.Carb:42g, Ensucres:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402	H.Carb:79g, Ensucres:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682	H.Carb:101g, Ensucres:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724	H.Carb:82g, Ensucres:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777
Suggeriment de sopar: Verdura bollida i carn d'au.	Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.	Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.	Suggeriment de sopar: Verdura bollida i peix blanc.	Suggeriment de sopar: Verdura rostida i ou.
Dia 23 Ensalada. 1r. Fesols de l'horta. 2n. Llom adobat al forn amb carlotetes a l'anet. 3r. Lacti / Pa.	Dia 24 1r. Crema de carabassa amb ceba ecològica . 2n. Truita de creïlla i ensalada mesclum amb tomaca, carlota, i api. 3r. Fruita / Pa integral.	Dia 25 1r. Arròs melós amb cigrons i fesols tendres. 2n. Aladroc en tempura i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa. 3r. Fruita / Pa.	Dia 26 Ensalada. 1r. Sopa d'all amb verdura i pluja. 2n. Magre estofat amb tomaca i creïlles. 3r. Fruita / Pa.	Dia 27 1r. Llentilles estofades amb bledes. 2n. Ventresca de lluç a la gallega amb ensalada d'encisam, tomaca i carlota. 3r. Fruita / Pa integral.
H.Carb:79g, Ensucres:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640	H.Carb:45g, Ensucres:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363	H.Carb:91g, Ensucres:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666	H.Carb:53g, Ensucres:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508	H.Carb:63g, Ensucres:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418
Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc.	Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn.	Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i ou.	Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc.	Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc.

Els divendres es servirà Pa amb segó

Existeix un Menú Declaració d'Al·lèrgens a disposició del comensal amb la fi d'informar sobre la possible presència o traços de substàncies recollides en el Reglament (UE) N°1169/2011 Annex II, que pot consultar al seu centre.

Atenció nutricional al comensal: De dilluns a dijous de 9:00 a 13:00 en el tlf. 965 10 06 48 o les 24 hores en informa@coess.es

