



# MENÚ FEBRERO 2024 - PUBLICO TRANSP.

GPT

| Lunes   | Martes  | Miércoles   | Jueves  | Viernes  |
|---|---|---|---|--|
|   |   |   | <b>Día 1</b><br>Ensalada.<br>1º. Crema de <b>calabacín ecológico</b> natural.<br>2º. Magro con tomate, guisantes y patatas a las finas hierbas.<br>3º. Fruta / Pan.<br><i>H.Carb:49g, Azucares:8g, Gras.:24g, G.Sat:8g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504</i><br><b>Sugerencia de cena:</b><br>Verdura a la plancha y pescado blanco.               | <b>Día 2</b><br>1º. Olla de legumbres.<br>2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.<br>3º. Fruta / Pan.<br><i>H.Carb:63g, Azucares:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418</i><br><b>Sugerencia de cena:</b><br>Verdura hervida y pescado azul.                                     |
| <b>Día 5</b><br>Ensalada.<br>1º. Sopa de pescado con letras.<br>2º. Muslo de pollo a la naranja con carlotitas al tomillo.<br>3º. Lácteo / Pan.<br><i>H.Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</i><br><b>Sugerencia de cena:</b><br>Verdura a la plancha y pescado blanco.                                | <b>Día 6</b><br>1º. Lentejas a la castellana con espinacas.<br>2º. Croquetas de bacalao y ensalada campestre con tomate, zanahoria y lombarda.<br>3º. Fruta / Pan.<br><i>H.Carb:65g, Azucares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484</i><br><b>Sugerencia de cena:</b><br>Verdura hervida y huevo.                                  | <b>Día 7</b><br>1º. Arroz caldoso con <b>garbanzos ecológicos</b> y judías verdes.<br>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.<br>3º. Fruta / Pan.<br><i>H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</i><br><b>Sugerencia de cena:</b><br>Verdura asada y pescado blanco. | <b>Día 8</b><br>1º. Macarrones integrales con verdura y tomate.<br>2º. Filete de merluza al horno con guisantes y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.<br>3º. Fruta / Pan.<br><i>H.Carb:73g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</i><br><b>Sugerencia de cena:</b><br>Verdura al vapor y carne de ave. | <b>Día 9</b><br>1º. Crema de coliflor y manzana natural.<br>2º. Hamburguesa al horno encibollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco.<br>3º. Fruta / Pan.<br><i>H.Carb:36g, Azucares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403</i><br><b>Sugerencia de cena:</b><br>Verdura a la plancha y pescado azul.        |
| <b>Día 12</b><br>1º. Judías huertanas con <b>calabaza ecológica</b> .<br>2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio.<br>3º. Lácteo / Pan.<br><i>H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</i><br><b>Sugerencia de cena:</b><br>Verdura hervida y carne de ave. | <b>Día 13</b><br>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.<br>2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda.<br>3º. Fruta / Pan.<br><i>H.Carb:90g, Azucares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</i><br><b>Sugerencia de cena:</b><br>Verdura al vapor y pescado blanco.                   | <b>Día 14</b><br>Ensalada.<br>1º. Crema de espinacas natural.<br>2º. Pechuga de pollo empanada con patatas al curry.<br>3º. Fruta / Pan.<br><i>H.Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396</i><br><b>Sugerencia de cena:</b><br>Verdura a la plancha y pescado azul.  | <b>Día 15</b><br>Ensalada.<br>1º. Sopa de cocido con lluvia.<br>2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col.<br>3º. Fruta / Pan.<br><i>H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</i><br><b>Sugerencia de cena:</b><br>Verdura hervida y huevo.   | <b>Día 16</b><br>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.<br>2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha.<br>3º. Fruta / Pan.<br><i>H.Carb:81g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</i><br><b>Sugerencia de cena:</b><br>Verdura asada y carne.                      |
| <b>Día 19</b><br>1º. Lentejas huertanas con acelgas.<br>2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada mézclum con tomate cherry, zanahoria y aceitunas.<br>3º. Lácteo / Pan.<br><i>H.Carb:46g, Azucares:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461</i><br><b>Sugerencia de cena:</b><br>Verdura hervida y carne de ave.           | <b>Día 20</b><br>Ensalada.<br>1º. Sopa minestrone con <b>zanahoria ecológica</b> y piñones de pasta.<br>2º. Lomo en su jugo a la mostaza con judías verdes al ajillo.<br>3º. Fruta / Pan.<br><i>H.Carb:42g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402</i><br><b>Sugerencia de cena:</b><br>Verdura al vapor y pescado blanco. | <b>Día 21</b><br>1º. Espirales integrales con atún y tomate.<br>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.<br>3º. Fruta / Pan.<br><i>H.Carb:79g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682</i><br><b>Sugerencia de cena:</b><br>Verdura a la plancha y pescado azul.                    | <b>Día 22</b><br>1º. Potaje de garbanzos.<br>2º. Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda.<br>3º. Fruta / Pan.<br><i>H.Carb:101g, Azucares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</i><br><b>Sugerencia de cena:</b><br>Verdura hervida y pescado blanco.                                     | <b>Día 23</b><br><b>JORNADA GASTRONÓMICA IRLANDESA</b><br>1º. Crema de puerro y patata.<br>2º. Estofado de carne con verduras y patatas al horno con queso rallado.<br>3º. Postre especial / Pan.<br><i>H.Carb:82g, Azucares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</i><br><b>Sugerencia de cena:</b><br>Verdura asada y huevo. |
| <b>Día 26</b><br>1º. Fideuá campellera.<br>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda.<br>3º. Lácteo / Pan.<br><i>H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</i><br><b>Sugerencia de cena:</b><br>Verdura asada y pescado blanco.                                     | <b>Día 27</b><br>1º. Crema de guisantes con aceite al romero y <b>cebolla ecológica</b> .<br>2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas.<br>3º. Fruta / Pan.<br><i>H.Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363</i><br><b>Sugerencia de cena:</b><br>Verdura al vapor y carne.      | <b>Día 28</b><br>1º. Arroz meloso con alubias y judías verdes.<br>2º. Calamares a la romana y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.<br>3º. Fruta / Pan.<br><i>H.Carb:91g, Azucares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</i><br><b>Sugerencia de cena:</b><br>Verdura a la plancha y huevo.                  | <b>Día 29</b><br>Ensalada.<br>1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia.<br>2º. Pollo estofado con champiñón y patatas.<br>3º. Fruta / Pan.<br><i>H.Carb:53g, Azucares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508</i><br><b>Sugerencia de cena:</b><br>Verdura asada y pescado blanco.  |  |

Los 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 tlfno. 965 10 06 48 o las 24 horas en [informa@coessl.es](mailto:informa@coessl.es)



# MENÚ FEBRERO 2024

## MUSULMÁN

Menú adaptado, elaborado sin carne de cerdo ni productos que lo contengan.

Al final del menú diario se muestra la información de alérgenos.

GPT

| Lunes  | Martes  | Miércoles  | Jueves  | Viernes   |
|--|---|--|---|---|
|  |   |  | <b>Día 1</b><br>Ensalada.<br>1º. Crema de <b>calabacín ecológico</b> natural.<br>2º. Albóndigas de pollo estofadas con guisantes y patatas a las finas hierbas.<br>3º. Fruta / Pan.                                     | <b>Día 2</b><br>1º. Olla de legumbres.<br>2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.<br>3º. Fruta / Pan.  |
| <b>Día 5</b><br>Ensalada.<br>1º. Sopa de pescado con letras.<br>2º. Muslo de pollo a la naranja con carlotitas al tomillo.<br>3º. Lácteo / Pan.  | <b>Día 6</b><br>1º. Lentejas huertanas con espinacas.<br>2º. Croquetas de bacalao y ensalada campestre con tomate, zanahoria y lombarda.<br>3º. Fruta / Pan.  | <b>Día 7</b><br>1º. Arroz caldoso con <b>garbanzos ecológicos</b> y judías verdes.<br>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.<br>3º. Fruta / Pan.  | <b>Día 8</b><br>1º. Macarrones integrales con verdura y tomate.<br>2º. Filete de merluza al horno con guisantes y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.<br>3º. Fruta / Pan.                                 | <b>Día 9</b><br>1º. Crema de coliflor y manzana natural.<br>2º. Hamburguesa de pollo al horno encbollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco.<br>3º. Fruta / Pan.                 |
| <i>E. Sulfitos</i><br>1º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Molu(T), Crust / 2º. - // G. -<br>3º. Leche / Gluten<br><br>H.Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563            | <i>1º. Sulfitos, Gluten</i><br>2º. Gluten, Leche, Huevo(T), Soja(T), Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado // G. Sulfitos / 3º. - / Gluten<br><br>H.Carb:65g, Azucares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484 | <i>1º. Sulfitos, Gluten</i><br>2º. Huevo // G. Sulfitos<br>3º. - / Gluten<br><br>H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782  | <i>E. Sulfitos</i><br>1º. Sulfitos, Gluten // G. Sulfitos<br>2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio<br>3º. - / Gluten<br><br>H.Carb:49g, Azucares:8g, Gras.:24g, G.Sat:8g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504              | <i>1º. Sulfitos, Gluten</i><br>2º. Pescado // G. Sulfitos<br>3º. - / Gluten<br><br>H.Carb:63g, Azucares:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418                                 |
| <b>Día 12</b><br>1º. Judías huertanas con <b>calabaza ecológica</b> .<br>2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio.<br>3º. Lácteo / Pan.                          | <b>Día 13</b><br>1º. Espaguetis con tomate y queso rallado.<br>2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda.<br>3º. Fruta / Pan.   | <b>Día 14</b><br>Ensalada.<br>1º. Crema de espinacas natural.<br>2º. Pechuga de pollo empanada con patatas al curry.<br>3º. Fruta / Pan.   | <b>Día 15</b><br>Ensalada.<br>1º. Sopa de cocido con lluvia.<br>2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, patata y col.<br>3º. Fruta / Pan.  | <b>Día 16</b><br>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.<br>2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha.<br>3º. Fruta / Pan.                         |
| <i>1º. Sulfitos, Gluten</i><br>2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio<br>3º. Leche / Gluten<br><br>H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384         | <i>1º. Gluten, Huevo(T), Leche</i><br>2º. Huevo // G. Sulfitos<br>3º. - / Gluten<br><br>H.Carb:90g, Azucares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730  | <i>E. Sulfitos</i><br>1º. -<br>2º. Gluten, Soja // G. Sulfitos<br>3º. - / Gluten<br><br>H.Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396  | <i>E. Sulfitos</i><br>1º. Apio, Gluten, Huevo(T)<br>2º. Sulfitos, Apio<br>3º. - / Gluten<br><br>H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443                                     | <i>1º. Huevo</i><br>2º. Pescado // G. Sulfitos<br>3º. - / Gluten<br><br>H.Carb:81g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630   |
| <b>Día 19</b><br>1º. Lentejas huertanas con acelgas.<br>2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada mézclum con tomate cherry, zanahoria y aceitunas.<br>3º. Lácteo / Pan.                                     | <b>Día 20</b><br>Ensalada.<br>1º. Sopa minestrone con <b>zanahoria ecológica</b> y piñones de pasta.<br>2º. Pavo en su jugo a la mostaza con judías verdes al ajillo.<br>3º. Fruta / Pan.   | <b>Día 21</b><br>1º. Espirales integrales con atún y tomate.<br>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.<br>3º. Fruta / Pan.   | <b>Día 22</b><br>1º. Potaje de garbanzos.<br>2º. Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda.<br>3º. Fruta / Pan.   | <b>Día 23</b><br><b>JORNADA GASTRONÓMICA IRLANDESA</b><br>1º. Crema de puerro y patata.<br>2º. Albóndigas de pollo a la jardinera y patatas al horno con queso rallado.<br>3º. Postre especial / Pan. |
| <i>1º. Sulfitos, Gluten</i><br>2º. Pescado, Gluten // G. Sulfitos<br>3º. Leche / Gluten<br><br>H.Carb:46g, Azucares:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461                             | <i>E. Sulfitos</i><br>1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Sulfitos<br>2º. Soja(T), Mostaza // G. -<br>3º. - / Gluten<br><br>H.Carb:42g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402                           | <i>1º. Pescado, Gluten, Huevo(T)</i><br>2º. Huevo // G. Sulfitos<br>3º. - / Gluten<br><br>H.Carb:79g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682  | <i>1º. Sulfitos, Gluten</i><br>2º. Pescado, Gluten, Huevo, Leche(T), Molusco, Crustáceo(T) // G. Sulfitos<br>3º. - / Gluten<br><br>H.Carb:101g, Azucares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724 | <i>1º. Sulfitos</i><br>2º. Sulfitos, Gluten // G. Sulfitos, Leche<br>3º. Gluten, Huevo / Gluten<br><br>H.Carb:82g, Azucares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777           |
| <b>Día 26</b><br>1º. Fideuá campellerà.<br>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda.<br>3º. Lácteo / Pan.   | <b>Día 27</b><br>1º. Crema de guisantes con aceite al romero y <b>cebolla ecológica</b> .<br>2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas.<br>3º. Fruta / Pan.                                     | <b>Día 28</b><br>1º. Arroz meloso con alubias y judías verdes.<br>2º. Calamares a la romana y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.<br>3º. Fruta / Pan.  | <b>Día 29</b><br>Ensalada.<br>1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia.<br>2º. Pollo estofado con champiñón y patatas.<br>3º. Fruta / Pan.   |   |
| <i>1º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Crustáceo, Molusco</i><br>2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos<br>3º. Leche / Gluten<br><br>H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640 | <i>1º. Sulfitos</i><br>2º. Huevo // G. Sulfitos<br>3º. - / Gluten<br><br>H.Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363  | <i>1º. Sulfitos, Gluten</i><br>2º. Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T) // G. Sulfitos / 3º. - / Gluten<br><br>H.Carb:91g, Azucares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666 | <i>E. Sulfitos</i><br>1º. Apio, Gluten, Huevo<br>2º. Gluten // G. Sulfitos<br>3º. - / Gluten<br><br>H.Carb:53g, Azucares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508                                 |   |

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](mailto:informa@coess.es)

Si comes **COES** comes bien



Información de sustancias o productos que causan alergias o intolerancias conforme al **Reglamento (UE) 1169/2011** correspondiente a:

**Menú General Público Transportado**

**FEBRERO 2024**

| Lunes  | Martes  | Miércoles   | Jueves   | Viernes   |
|--|---|---|--|---|
|  |   |   | <b>Día 1</b>   | <b>Día 2</b>  |
|  |   |   | Ensalada<br><b>Sulfitos</b><br>1º. Crema de <b>calabacín ecológico</b> natural.<br><b>Sulfitos</b><br>2º. Magro con tomate<br><b>Soja, Gluten</b><br>Patatas a las finas hierbas.<br><b>Sulfitos</b>                           | 1º. Olla de legumbres.<br><b>Sulfitos, Gluten</b><br>2º. Ventresca de merluza a la gallega<br><b>Pescado</b><br>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.<br><b>Sulfitos</b>                         |
|  |   |   | Fruta<br>-<br>Pan<br><b>Gluten</b>   | Fruta<br>-<br>Pan<br><b>Gluten</b>  |
| <b>Día 5</b>   | <b>Día 6</b>  | <b>Día 7</b>  | <b>Día 8</b>   | <b>Día 9</b>  |
| Ensalada<br><b>Sulfitos</b><br>1º. Sopa de pescado con letras.<br><b>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Gluten, Huevo(T)</b><br>2º. Muslo de pollo a la naranja<br>-<br>Carlotitas al tomillo.<br>-<br>Lácteo<br><b>Leche</b><br>Pan<br><b>Gluten</b> | 1º. Lentejas a la castellana con espinacas.<br><b>Sulfitos, Gluten</b><br>2º. Croquetas de bacalao<br><b>Gluten, Leche, Huevo(T), Pescado, Crustáceo(T), Soja(T), Molusco(T)</b><br>Ensalada campestre con tomate, zanahoria y lombarda.<br><b>Sulfitos</b> | 1º. Arroz caldoso con <b>garbanzos ecológicos</b> y judías verdes.<br><b>Sulfitos, Gluten</b><br>2º. Tortilla de patata<br><b>Huevo</b><br>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz<br><b>Sulfitos</b> | 1º. Macarrones integrales con verdura y tomate.<br><b>Gluten, Huevo(T)</b><br>2º. Filete de merluza al horno con guisantes<br><b>Pescado</b><br>Ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.<br><b>Sulfitos, Apio</b>     | 1º. Crema de coliflor y manzana natural.<br><b>Sulfitos</b><br>2º. Hamburguesa al horno encebollada<br><b>Sulfitos</b><br>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco<br><b>Sulfitos, Leche</b> |
|  |   |   | Fruta<br>-<br>Pan<br><b>Gluten</b>   | Fruta<br>-<br>Pan<br><b>Gluten</b>  |
| <b>Día 12</b>  | <b>Día 13</b>   | <b>Día 14</b>   | <b>Día 15</b>  | <b>Día 16</b>   |
| 1º. Judías huertanas con <b>calabaza ecológica</b> .<br><b>Gluten, Sulfitos</b><br>2º. Ventresca de merluza al limón<br><b>Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</b><br>Ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio.<br><b>Sulfitos, Apio</b>        | 1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.<br><b>Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Leche</b><br>2º. Tortilla de calabacín<br><b>Huevo</b><br>Ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda.<br><b>Sulfitos</b>   | Ensalada<br><b>Sulfitos</b><br>1º. Crema de espinacas natural.<br><b>Sulfitos</b><br>2º. Pechuga de pollo empanada<br><b>Gluten, Soja(T)</b><br>Patatas al curry.<br><b>Sulfitos</b>                        | Ensalada<br><b>Sulfitos</b><br>1º. Sopa de cocido con lluvia.<br><b>Apio, Gluten, Huevo(T)</b><br>2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col.<br><b>Sulfitos, Soja, Apio</b>                                     | 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.<br><b>Huevo</b><br>2º. Filete de merluza al vapor<br><b>Pescado</b><br>Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha.<br><b>Sulfitos</b>              |
|  |   |   | Fruta<br>-<br>Pan<br><b>Gluten</b>   | Fruta<br>-<br>Pan<br><b>Gluten</b>  |
| <b>Día 19</b>  | <b>Día 20</b>   | <b>Día 21</b>   | <b>Día 22</b>  | <b>Día 23</b>   |
| 1º. Lentejas huertanas con acelgas.<br><b>Sulfitos, Gluten</b><br>2º. Fogonero con rebozado casero<br><b>Pescado, Gluten</b><br>Ensalada mézclum con tomate cherry, zanahoria y aceitunas.<br><b>Sulfitos</b>                                      | Ensalada<br><b>Sulfitos</b><br>1º. Sopa minestrone con <b>zanahoria ecológica</b> y piñones de pasta.<br><b>Apio, Gluten, Huevo(T)</b><br>2º. Lomo en su jugo a la mostaza<br><b>Soja(T), Leche(T), Mostaza</b><br>Judías verdes al ajillo.<br>-            | 1º. Espirales integrales con atún y tomate.<br><b>Gluten, Huevo(T), Pescado</b><br>2º. Tortilla francesa<br><b>Huevo</b><br>Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.<br><b>Sulfitos</b>               | 1º. Potaje de garbanzos.<br><b>Sulfitos, Gluten</b><br>2º. Boquerones en tempura<br><b>Pescado, Gluten, Huevo, Leche(T), Crustáceo(T), Molusco(T)</b><br>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda.<br><b>Sulfitos</b> | 1º. Crema de puerro y patata.<br><b>Sulfitos</b><br>2º. Estofado de carne con verduras<br><b>Soja, Gluten</b><br>patatas al horno con queso rallado<br><b>Sulfitos, Leche</b>                             |
|  |   |   | Fruta<br>-<br>Pan<br><b>Gluten</b>   | Postre especial<br><b>Gluten, Huevo</b><br>Pan<br><b>Gluten</b>   |

| Día 26  | Día 27  | Día 28   | Día 29  |
|---|---|--|---|
| <p>1º. Fideuá campellerera.<br/><b>Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo(T)</b></p> <p>2º. Lomo adobado al horno<br/><b>Soja, Leche(T)</b><br/>Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda.<br/><b>Sulfitos</b></p> <p>Lácteo<br/><b>Leche</b><br/>Pan<br/><b>Gluten</b></p> | <p>1º. Crema de guisantes con aceite al romero y <b>cebolla ecológica</b><br/><b>Sulfitos</b></p> <p>2º. Tortilla de patata<br/><b>Huevo</b><br/>Ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas.<br/><b>Sulfitos</b></p> <p>Fruta<br/>-<br/>Pan<br/><b>Gluten</b></p> | <p>1º. Arroz meloso con alubias y judías verdes.<br/><b>Sulfitos, Gluten</b></p> <p>2º. Calamares a la romana<br/><b>Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T)</b><br/>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.<br/><b>Sulfitos</b></p> <p>Fruta<br/>-<br/>Pan<br/><b>Gluten</b></p> | <p>Ensalada<br/><b>Sulfitos</b></p> <p>1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia.<br/><b>Apio, Gluten, Huevo</b></p> <p>2º. Pollo estofado con champiñón<br/><b>Gluten</b></p> <p>Patatas.<br/><b>Sulfitos</b></p> <p>Fruta<br/>-<br/>Pan<br/><b>Gluten</b></p> |

Un alérgeno\* es un componente que puede provocar alergia o intolerancia a personas sensibles a dicho compuesto. Por lo general, los alérgenos\* no son sustancias problemáticas en personas sanas. En esta tabla, la **presencia del alérgeno**, o de **trazas (T)** (debido a contacto cruzado), no siempre significa que la receta contenga ese alimento, sino que forma parte (en pequeñas cantidades) de la composición del ingrediente utilizado. En España, sólo el 5% de la población presenta algún tipo de alergia alimentaria. El 95% restante no presenta ninguna complicación al consumir dichos alérgenos\*.



# MENÚ FEBRERO 2024

# CELÍACO

Menú adaptado, elaborado sin gluten ni productos que lo contengan

Al final del menú diario se muestra la información de alérgenos.

| Lunes   | Martes   | Miércoles   | Jueves  | Viernes  |
|---|--|---|---|--|
|   |  |   | <b>Día 1</b><br>Ensalada.<br>1º. Crema de <b>calabacín ecológico</b> natural.<br>2º. Magro estofado sin gluten con tomate, guisantes y patatas a las finas hierbas.<br>3º. Fruta / Pan sin gluten<br><br><i>E. Sulfitos</i><br>1º. Sulfitos<br>2º. Sulfitos // G. Sulfitos<br>3º. - / -<br><br>H. Carb:49g, Azucares:8g, Gras.:24g, G.Sat:8g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504 | <b>Día 2</b><br>1º. Olla de legumbres.<br>2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.<br>3º. Fruta / Pan sin gluten.<br><br>1º. Sulfitos<br>2º. Pescado // G. Sulfitos<br>3º. - / -<br><br>H. Carb:63g, Azucares:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418  |
| <b>Día 5</b><br>Ensalada.<br>1º. Sopa de pescado con lluvia.<br>2º. Muslo de pollo a la naranja con carlotitas al tomillo.<br>3º. Lácteo / Pan sin gluten.<br><br><i>E. Sulfitos</i><br>1º. Pescado, Molusco(T), Crustáceo<br>2º. - // G. -<br>3º. Leche / -<br><br>H. Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:363                                     | <b>Día 6</b><br>1º. Lentejas a la castellana con espinacas.<br>2º. Merluza al vapor y ensalada campestre con tomate, zanahoria y lombarda.<br>3º Fruta / Pan sin gluten.<br><br>1º. Sulfitos<br>2º. Pescado // G. Sulfitos<br>3º. - / -<br><br>H. Carb:65g, Azucares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484  | <b>Día 7</b><br>1º. Arroz caldoso con <b>garbanzos ecológicos</b> y judías verdes.<br>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.<br>3º Fruta / Pan sin gluten.<br><br>1º. Sulfitos<br>2º. Huevo // G. Sulfitos<br>3º. - / -<br><br>H. Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782 | <b>Día 8</b><br>1º. Macarrones con verdura y tomate.<br>2º. Filete de merluza al horno con guisantes y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.<br>3º Fruta / Pan sin gluten.<br><br>1º. -<br>2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio<br>3º. - / -<br><br>H. Carb:73g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:593                                    | <b>Día 9</b><br>1º. Crema de coliflor y manzana natural.<br>2º. Hamburguesa al horno encibollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco.<br>3º Fruta / Pan sin gluten.<br><br>1º. Sulfitos<br>2º. Sulfitos // G. Sulfitos, Leche<br>3º. - / -<br><br>H. Carb:36g, Azucares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403   |
| <b>Día 12</b><br>1º. Judías huertanas con <b>calabaza ecológica</b> .<br>2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio.<br>3º. Lácteo / Pan sin gluten.<br><br>1º. Sulfitos<br>2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio<br>3º. Leche / -<br><br>H. Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384 | <b>Día 13</b><br>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.<br>2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda.<br>3º Fruta / Pan sin gluten.<br><br>1º. Sulfitos, Leche<br>2º. Huevo // G. Sulfitos<br>3º. - / -<br><br>H. Carb:90g, Azucares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730                                  | <b>Día 14</b><br>Ensalada.<br>1º. Crema de espinacas natural.<br>2º. Pechuga de pollo empanada con patatas al curry.<br>3º Fruta / Pan sin gluten.<br><br><i>E. Sulfitos</i><br>1º. -<br>2º. - // G. Sulfitos<br>3º. - / -<br><br>H. Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396                                  | <b>Día 15</b><br>Ensalada.<br>1º. Sopa de cocido con fideos.<br>2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col.<br>3º Fruta / Pan sin gluten.<br><br><i>E. Sulfitos</i><br>1º. Apio<br>2º. Sulfitos, Soja, Apio<br>3º. - / -<br><br>H. Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443  | <b>Día 16</b><br>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.<br>2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha.<br>3º Fruta / Pan sin gluten.<br><br>1º. Huevo<br>2º. Pescado // G. Sulfitos<br>3º. - / -<br><br>H. Carb:81g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630  |
| <b>Día 19</b><br>1º. Lentejas huertanas con acelgas.<br>2º. Bacaladilla a la andaluza y ensalada mézclum con tomate cherry, zanahoria y aceitunas.<br>3º. Lácteo / Pan sin gluten.<br><br>1º. Sulfitos<br>2º. Pescado // G. Sulfitos<br>3º. Leche / -<br><br>H. Carb:46g, Azucares:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461   | <b>Día 20</b><br>Ensalada.<br>1º. Sopa minestrone con <b>zanahoria ecológica</b> y fideos.<br>2º. Lomo en su jugo a la mostaza con judías verdes al ajillo.<br>3º Fruta / Pan sin gluten.<br><br><i>E. Sulfitos</i><br>1º. Apio<br>2º. Soja(T), Leche(T), Mostaza // G. -<br>3º. - / -<br><br>H. Carb:42g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402 | <b>Día 21</b><br>1º. Espirales con atún y tomate.<br>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.<br>3º Fruta / Pan sin gluten.<br><br>1º. Sulfitos<br>2º. Pescado // G. Sulfitos<br>3º. - / -<br><br>H. Carb:79g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682                                  | <b>Día 22</b><br>1º. Potaje de garbanzos.<br>2º. Merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda.<br>3º Fruta / Pan sin gluten.<br><br>1º. Pescado<br>2º. Huevo // G. Sulfitos<br>3º. - / -<br><br>H. Carb:101g, Azucares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724   | <b>Día 23</b><br><b>JORNADA GASTRONÓMICA IRLANDESA</b><br>1º. Crema de puerro y patata.<br>2º. Magro estofado sin gluten con verduras y patatas al horno con queso rallado.<br>3º. Postre especial / Pan sin gluten.<br><br>1º. Sulfitos<br>2º. Sulfitos // G. Sulfitos<br>3º. Huevo, Soja, Leche / -<br><br>H. Carb:82g, Azucares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777 |
| <b>Día 26</b><br>1º. Fideuá campellera.<br>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda.<br>3º. Lácteo / Pan sin gluten.<br><br>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco<br>2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos<br>3º. Leche / -<br><br>H. Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640  | <b>Día 27</b><br>1º. Crema de guisantes con aceite al romero y <b>cebolla ecológica</b> .<br>2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas.<br>3º Fruta / Pan sin gluten.<br><br>1º. Sulfitos<br>2º. Huevo // G. Sulfitos<br>3º. - / -<br><br>H. Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363                   | <b>Día 28</b><br>1º. Arroz meloso con alubias y judías verdes.<br>2º. Merluza al vapor y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha<br>3º Fruta / Pan sin gluten.<br><br>1º. Sulfitos<br>2º. Pescado // G. Sulfitos<br>3º. - / -<br><br>H. Carb:91g, Azucares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666                    | <b>Día 29</b><br>Ensalada.<br>1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia.<br>2º. Pollo estofado con champiñón y patatas.<br>3º Fruta / Pan sin gluten.<br><br><i>E. Sulfitos</i><br>1º. Apio, Huevo<br>2º. - // G. Sulfitos<br>3º. - / -<br><br>H. Carb:53g, Azucares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508   |  |

Los 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@coessl.es](mailto:informa@coessl.es)



# MENÚ FEBRERO 2024

## PESCADO

Menú adaptado, elaborado sin pescado ni productos que lo contengan.

Al final del menú diario se muestra la información de alérgenos.

GPT

| Lunes   | Martes   | Miércoles  | Jueves  | Viernes  |
|---|--|--|---|--|
|   |  |  | <b>Día 1</b><br>Ensalada.<br>1º. Crema de <b>calabacín ecológico</b> natural.<br>2º. 2º. Magro con tomate, guisantes y patatas a las finas hierbas.<br>3º. Fruta / Pan.<br><br><i>E. Sulfitos</i><br>1º Sulfitos<br>2º Soja, Gluten // G. Sulfitos<br>3º - / Gluten | <b>Día 2</b><br>1º. Olla de legumbres.<br>2º. Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.<br>3º. Fruta / Pan.<br><br>1º Sulfitos, Gluten<br>2º Soja, Sulfitos, Gluten // G. Sulfitos<br>3º - / Gluten  |
| <b>Día 5</b><br>Ensalada.<br>1º. Sopa de verduras con letras.<br>2º. Muslo de pollo a la naranja con carlotitas al tomillo.<br>3º. Lácteo / Pan.<br><br><i>E. Sulfitos</i><br>1º Apio, Gluten, Huevo(T)<br>2º - // G. -<br>3º. Leche / Gluten                           | <b>Día 6</b><br>1º. Lentejas a la castellana con espinacas.<br>2º. Lomo adobado y ensalada campes tre con tomate, zanahoria y lombarda.<br>3º. Fruta / Pan.<br><br>1º Sulfitos, Gluten<br>2º Soja, Leche(T) // G. Sulfitos<br>3º - / Gluten  | <b>Día 7</b><br>1º. Arroz caldoso con <b>garbanzos ecológicos</b> y judías verdes.<br>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.<br>3º. Fruta / Pan.<br><br>1º Sulfitos, Gluten<br>2º Huevo // G. Sulfitos<br>3º - / Gluten   | <b>Día 8</b><br>1º. Macarrones integrales con verdura y tomate.<br>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.<br>3º. Fruta / Pan.<br><br>1º Gluten, Huevo(T)<br>2º Soja, Leche // G. Sulfitos, Apio<br>3º - / Gluten                   | <b>Día 9</b><br>1º. Crema de coliflor y manzana natural.<br>2º. Hamburguesa al horno encbollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco.<br>3º. Fruta / Pan.<br><br>1º Sulfitos<br>2º Sulfitos // G. Sulfitos, Leche<br>3º - / Gluten                                      |
| H.Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563  | H.Carb:65g, Azucares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484  | H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782   | H.Carb:73g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:593   | H.Carb:36g, Azucares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403  |
| <b>Día 12</b><br>1º. Judías huertanas con <b>calabaza ecológica</b> .<br>2º. Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio.<br>3º. Lácteo / Pan.<br><br>1º Sulfitos, Gluten<br>2º Soja(T), Leche(T) // G. Sulfitos, Apio<br>3º. Leche / Gluten | <b>Día 13</b><br>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.<br>2º. Tortilla de calabacín y ensalada campes tre con zanahoria, maíz y lombarda.<br>3º. Fruta / Pan.<br><br>1º Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Leche<br>2º Huevo // G. Sulfitos<br>3º - / Gluten  | <b>Día 14</b><br>Ensalada.<br>1º. Crema de espinacas natural.<br>2º. Pechuga de pollo empanada con patatas al curry.<br>3º. Fruta / Pan.<br><br><i>E. Sulfitos</i><br>1º -<br>2º Gluten, Soja // G. Sulfitos<br>3º - / Gluten                                | <b>Día 15</b><br>Ensalada.<br>1º. Sopa de cocido con lluvia.<br>2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col.<br>3º. Fruta / Pan.<br><br><i>E. Sulfitos</i><br>1º Apio, Gluten, Huevo(T)<br>2º Sulfitos, Soja, Apio<br>3º - / Gluten                    | <b>Día 16</b><br>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.<br>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha.<br>3º. Fruta / Pan.<br><br>1º Huevo<br>2º Soja, Leche // G. Sulfitos<br>3º - / Gluten   |
| H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384  | H.Carb:90g, Azucares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730   | H.Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396  | H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443   | H.Carb:81g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630  |
| <b>Día 19</b><br>1º. Lentejas huertanas con acelgas.<br>2º. Pechuga de pollo empanada y ensalada mézclum con tomate cherry, zanahoria y aceitunas.<br>3º. Lácteo / Pan.<br><br>1º Sulfitos, Gluten<br>2º Gluten, Soja(T) // G. Sulfitos<br>3º. Leche / Gluten           | <b>Día 20</b><br>Ensalada.<br>1º. Sopa minestrone con <b>zanahoria ecológica</b> y piñones de pasta.<br>2º. Lomo en su jugo a la mostaza con judías verdes al ajillo.<br>3º. Fruta / Pan.<br><br><i>E. Sulfitos</i><br>1º Apio, Gluten, Huevo(T), Sulfitos<br>2º Soja(T), Leche(T), Mostaza // G. -<br>3º - / Gluten | <b>Día 21</b><br>1º. Espirales integrales con tomate.<br>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.<br>3º. Fruta / Pan.<br><br>1º Gluten, Huevo(T)<br>2º Huevo // G. Sulfitos<br>3º - / Gluten                                 | <b>Día 22</b><br>1º. Potaje de garbanzos.<br>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda.<br>3º. Fruta / Pan.<br><br>1º Sulfitos, Gluten<br>2º Soja, Leche // G. Sulfitos<br>3º - / Gluten  | <b>Día 23</b><br><b>JORNADA GASTRONÓMICA IRLANDESA</b><br>1º. Crema de puerro y patata.<br>2º. Estofado de carne con verduras y patatas al horno con queso rallado.<br>3º. Postre especial / Pan.<br><br>1º Sulfitos<br>2º Soja, Gluten // G. Sulfitos, Leche<br>3º Gluten, Huevo / Gluten |
| H.Carb:46g, Azucares:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461   | H.Carb:42g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402  |  |   |  |
| <b>Día 26</b><br>1º. Fideuá de verduras.<br>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda.<br>3º. Lácteo / Pan.<br><br>1º Gluten, Huevo(T)<br>2º Soja, Leche(T) // G. Sulfitos<br>3º. Leche / Gluten                                  | <b>Día 27</b><br>1º. Crema de guisantes con aceite al romero y <b>cebolla ecológica</b> .<br>2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas.<br>3º. Fruta / Pan.<br><br>1º Sulfitos<br>2º Huevo // G. Sulfitos<br>3º - / Gluten   | <b>Día 28</b><br>1º. Arroz meloso con alubias y judías verdes.<br>2º. Hamburguesa de pollo y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.<br>3º. Fruta / Pan.<br><br>1º Sulfitos, Gluten<br>2º Soja, Sulfitos, Gluten // G. Sulfitos<br>3º - / Gluten | <b>Día 29</b><br>Ensalada.<br>1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia.<br>2º. Pollo estofado con champiñón y patatas.<br>3º. Fruta / Pan.<br><br><i>E. Sulfitos</i><br>1º Apio, Gluten, Huevo<br>2º Gluten // G. Sulfitos<br>3º - / Gluten                          |  |
| H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640   | H.Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363  | H.Carb:91g, Azucares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666  | H.Carb:53g, Azucares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508   |  |

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](mailto:informa@coess.es)

Si comes **COES** comes bien



# MENÚ FEBRERO 2024

## FRUTOS SECOS

Menú adaptado, elaborado sin frutos de cáscara ni productos que lo contengan.

Al final del menú diario se muestra la información de alérgenos.

GPT

| Lunes   | Martes  | Miércoles   | Jueves  | Viernes   |
|---|---|---|---|---|
|   |   |   | <b>Día 1</b><br>Ensalada.<br>1º. Crema de <b>calabacín ecológico</b> natural.<br>2º. Magro con tomate, guisantes y patatas a las finas hierbas.<br>3º. Fruta / Pan.                     | <b>Día 2</b><br>1º. Olla de legumbres.<br>2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.<br>3º. Fruta / Pan.  |
| <b>Día 5</b><br>Ensalada.<br>1º. Sopa de pescado con letras.<br>2º. Muslo de pollo a la naranja con carlotitas al tomillo.<br>3º. Lácteo / Pan.                                       | <b>Día 6</b><br>1º. Lentejas a la castellana con espinacas.<br>2º. Croquetas de bacalao y ensalada campestre con tomate, zanahoria y lombarda.<br>3º. Fruta / Pan.                            | <b>Día 7</b><br>1º. Arroz caldoso con <b>garbanzos ecológicos</b> y judías verdes.<br>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.<br>3º. Fruta / Pan. | <b>Día 8</b><br>1º. Macarrones integrales con verdura y tomate.<br>2º. Filete de merluza al horno con guisantes y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.<br>3º. Fruta / Pan. | <b>Día 9</b><br>1º. Crema de coliflor y manzana natural.<br>2º. Hamburguesa al horno encebollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco.<br>3º. Fruta / Pan.                     |
| <i>E. Sulfitos</i><br>1º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Molu(T), Crust / 2º. - // G. -<br>3º. Leche / Gluten   | <i>1º. Sulfitos, Gluten</i><br>2º. Gluten, Leche, Huevo(T), Soja(T), Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado // G. Sulfitos / 3º. - / Gluten  | <i>1º. Sulfitos, Gluten</i><br>2º. Huevo // G. Sulfitos<br>3º. - / Gluten   | <i>E. Sulfitos</i><br>1º. Sulfitos<br>2º. Soja, Gluten // G. Sulfitos<br>3º. - / Gluten   | <i>1º. Sulfitos, Gluten</i><br>2º. Pescado // G. Sulfitos<br>3º. - / Gluten   |
| H.Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563  | H.Carb:65g, Azucares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484   | H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782  | H.Carb:49g, Azucares:8g, Gras.:24g, G.Sat:8g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504   | H.Carb:63g, Azucares:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418  |
| <b>Día 12</b><br>1º. Judías huertanas con <b>calabaza ecológica</b> .<br>2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio.<br>3º. Lácteo / Pan. | <b>Día 13</b><br>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.<br>2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda.<br>3º. Fruta / Pan.                        | <b>Día 14</b><br>Ensalada.<br>1º. Crema de espinacas natural.<br>2º. Pechuga de pollo empanada con patatas al curry.<br>3º. Fruta / Pan.  | <b>Día 15</b><br>Ensalada.<br>1º. Sopa de cocido con lluvia.<br>2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col.<br>3º. Fruta / Pan.   | <b>Día 16</b><br>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.<br>2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha.<br>3º. Fruta / Pan.                     |
| <i>1º. Sulfitos, Gluten</i><br>2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio<br>3º. Leche / Gluten  | <i>1º. Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Leche</i><br>2º. Huevo // G. Sulfitos<br>3º. - / Gluten  | <i>E. Sulfitos</i><br>1º. -<br>2º. Gluten, Soja // G. Sulfitos<br>3º. - / Gluten  | <i>E. Sulfitos</i><br>1º. Apio, Gluten, Huevo(T)<br>2º. Sulfitos, Soja, Apio<br>3º. - / Gluten  | <i>1º. Huevo</i><br>2º. Pescado // G. Sulfitos<br>3º. - / Gluten  |
| H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384  | H.Carb:90g, Azucares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730  | H.Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396   | H.Carb:73g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593   | H.Carb:36g, Azucares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403   |
| <b>Día 19</b><br>1º. Lentejas huertanas con acelgas.<br>2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada mézclum con tomate cherry, zanahoria y aceitunas.<br>3º. Lácteo / Pan.            | <b>Día 20</b><br>Ensalada.<br>1º. Sopa minestrone con <b>zanahoria ecológica</b> y piñones de pasta.<br>2º. Lomo en su jugo a la mostaza con judías verdes al ajillo.<br>3º. Fruta / Pan.     | <b>Día 21</b><br>1º. Espirales integrales con atún y tomate.<br>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.<br>3º. Fruta / Pan.                        | <b>Día 22</b><br>1º. Potaje de garbanzos.<br>2º. Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda.<br>3º. Fruta / Pan.                                       | <b>Día 23</b><br><b>JORNADA GASTRONÓMICA IRLANDESA</b><br>1º. Crema de puerro y patata.<br>2º. Estofado de carne con verduras y patatas al horno con queso rallado.<br>3º. Postre especial / Pan. |
| <i>1º. Sulfitos, Gluten</i><br>2º. Pescado, Gluten // G. Sulfitos<br>3º. Leche / Gluten   | <i>E. Sulfitos</i><br>1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Sulfitos<br>2º. Soja(T), Leche(T), Mostaza // G. -<br>3º. - / Gluten  | <i>1º. Pescado, Gluten, Huevo(T)</i><br>2º. Huevo // G. Sulfitos<br>3º. - / Gluten  | <i>1º. Sulfitos, Gluten</i><br>2º. Pescado, Gluten, Huevo, Leche(T), Molusco, Crustáceo(T) // G. Sulfitos<br>3º. - / Gluten   | <i>1º. Sulfitos</i><br>2º. Soja, Gluten // G. Sulfitos, Leche<br>3º. Gluten, Huevo / Gluten   |
| H.Carb:79g, Azucares:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:5g, Sal:3g, KCal:641   | H.Carb:42g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402   | H.Carb:79g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682   | H.Carb:101g, Azucares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724  | H.Carb:82g, Azucares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777  |
| <b>Día 26</b><br>1º. Fideuá campellera.<br>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda.<br>3º. Lácteo / Pan.                                      | <b>Día 27</b><br>1º. Crema de guisantes con aceite al romero y <b>cebolla ecológica</b> .<br>2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas.<br>3º. Fruta / Pan. | <b>Día 28</b><br>1º. Arroz meloso con alubias y judías verdes.<br>2º. Calamares a la romana y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.<br>3º. Fruta / Pan.               | <b>Día 29</b><br>Ensalada.<br>1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia.<br>2º. Pollo estofado con champiñón y patatas.<br>3º. Fruta / Pan.   |   |
| <i>1º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Crustáceo, Molusco</i><br>2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos<br>3º. Leche / Gluten   | <i>1º. Sulfitos</i><br>2º. Huevo // G. Sulfitos<br>3º. - / Gluten   | <i>1º. Sulfitos, Gluten</i><br>2º. Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T) // G. Sulfitos / 3º. - / Gluten                                 | <i>E. Sulfitos</i><br>1º. Apio, Gluten, Huevo<br>2º. Gluten // G. Sulfitos<br>3º. - / Gluten  |   |
| H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640   | H.Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363   | H.Carb:91g, Azucares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666   | H.Carb:53g, Azucares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508   |   |

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](mailto:informa@coess.es)

Si comes COES



# MENÚ FEBRERO 2024 HUEVO

Menú adaptado, elaborado sin huevo ni productos que lo contengan.

Al final del menú diario se muestra la información de alérgenos.

GPT

| Lunes   | Martes  | Miércoles   | Jueves   | Viernes   |
|---|---|---|--|---|
|   |   |   | <b>Día 1</b><br>Ensalada.<br>1º. Crema de <b>calabacín ecológico</b> natural.<br>2º. Magro con tomate, guisantes y patatas a las finas hierbas.<br>3º. Fruta / Pan.          | <b>Día 2</b><br>1º. Olla de legumbres.<br>2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.<br>3º. Fruta / Pan.  |
| <b>Día 5</b><br>Ensalada.<br>1º. Sopa de pescado con fideos.<br>2º. Muslo de pollo a la naranja con carlotitas al tomillo.<br>3º. Lácteo / Pan.                                       | <b>Día 6</b><br>1º. Lentejas a la castellana con espinacas.<br>2º. Merluza al vapor y ensalada campestre con tomate, zanahoria y lombarda.<br>3º. Fruta / Pan.                                  | <b>Día 7</b><br>1º. Arroz caldoso con <b>garbanzos ecológicos</b> y judías verdes.<br>2º. Lomo adobado con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.<br>3º. Fruta / Pan. | <b>Día 8</b><br>1º. Macarrones con verdura y tomate.<br>2º. Filete de merluza al horno con guisantes y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.<br>3º. Fruta / Pan. | <b>Día 9</b><br>1º. Crema de coliflor y manzana natural.<br>2º. Hamburguesa al horno encbollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco.<br>3º. Fruta / Pan.                      |
| <i>E. Sulfitos</i><br>1º. Pescado, Molusco(T), Crustáceo<br>2º. - // G. -<br>3º. Leche / Gluten   | 1º. Sulfitos, Gluten<br>2º. Pescado // G. Sulfitos<br>3º. - / Gluten  | 1º. Sulfitos, Gluten<br>2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos<br>3º. - / Gluten   | <i>E. Sulfitos</i><br>1º. Sulfitos<br>2º. Soja, Gluten // G. Sulfitos<br>3º. - / Gluten  | 1º. Sulfitos, Gluten<br>2º. Pescado // G. Sulfitos<br>3º. - / Gluten  |
| H.Carb:43g, Azúcares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563  | H.Carb:65g, Azúcares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484   | H.Carb:122g, Azúcares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782  | H.Carb:49g, Azúcares:8g, Gras.:24g, G.Sat:8g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504  | H.Carb:63g, Azúcares:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418  |
| <b>Día 12</b><br>1º. Judías huertanas con <b>calabaza ecológica</b> .<br>2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio.<br>3º. Lácteo / Pan. | <b>Día 13</b><br>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.<br>2º. Pavo al horno y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda.<br>3º. Fruta / Pan.                                  | <b>Día 14</b><br>Ensalada.<br>1º. Crema de espinacas natural.<br>2º. Pechuga de pollo empanada con patatas al curry.<br>3º. Fruta / Pan.                                      | <b>Día 15</b><br>Ensalada.<br>1º. Sopa de cocido con fideos.<br>2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col.<br>3º. Fruta / Pan.                                | <b>Día 16</b><br>1º. Arroz a la cubana con tomate.<br>2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha.<br>3º. Fruta / Pan.                                  |
| 1º. Sulfitos, Gluten<br>2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio<br>3º. Leche / Gluten   | 1º. Sulfitos, Leche<br>2º. Soja, Leche // G. Sulfitos<br>3º. - / Gluten   | <i>E. Sulfitos</i><br>1º. -<br>2º. Gluten, Soja // G. Sulfitos<br>3º. - / Gluten  | <i>E. Sulfitos</i><br>1º. Apio<br>2º. Sulfitos, Soja, Apio<br>3º. - / Gluten   | 1º. -<br>2º. Pescado // G. Sulfitos<br>3º. - / Gluten   |
| H.Carb:48g, Azúcares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384  | H.Carb:90g, Azúcares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730  | H.Carb:53g, Azúcares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396   | H.Carb:54g, Azúcares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443  | H.Carb:81g, Azúcares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630   |
| <b>Día 19</b><br>1º. Lentejas huertanas con acelgas.<br>2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada mézclum con tomate cherry, zanahoria y aceitunas.<br>3º. Lácteo / Pan.            | <b>Día 20</b><br>Ensalada.<br>1º. Sopa minestrone con <b>zanahoria ecológica</b> y fideos.<br>2º. Lomo en su jugo a la mostaza con judías verdes al ajillo.<br>3º. Fruta / Pan.                 | <b>Día 21</b><br>1º. Espirales con atún y tomate.<br>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.<br>3º. Fruta / Pan.                                 | <b>Día 22</b><br>1º. Potaje de garbanzos.<br>2º. Merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda.<br>3º. Fruta / Pan.                                 | <b>Día 23</b><br><b>JORNADA GASTRONÓMICA IRLANDESA</b><br>1º. Crema de puerro y patata.<br>2º. Estofado de carne con verduras y patatas al horno con queso rallado.<br>3º. Postre especial / Pan. |
| 1º. Sulfitos, Gluten<br>2º. Pescado, Gluten // G. Sulfitos<br>3º. Leche / Gluten  | <i>E. Sulfitos</i><br>1º. Apio, Sulfitos<br>2º. Soja(T), Leche(T), Mostaza // G. -<br>3º. - / Gluten  | 1º. Pescado<br>2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos<br>3º. - / Gluten  | 1º. Sulfitos, Gluten<br>2º. Pescado // G. Sulfitos<br>3º. - / Gluten   | 1º. Sulfitos<br>2º. Soja, Gluten // G. Sulfitos, Leche<br>3º. Gluten / Gluten   |
| H.Carb:46g, Azúcares:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:641   | H.Carb:42g, Azúcares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402   | H.Carb:79g, Azúcares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682   | H.Carb:101g, Azúcares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724   | H.Carb:82g, Azúcares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777  |
| <b>Día 27</b><br>1º. Fideuá campellera.<br>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda.<br>3º. Lácteo / Pan.                                      | <b>Día 28</b><br>1º. Crema de guisantes con aceite al romero y <b>cebolla ecológica</b> .<br>2º. Hamburguesa de pollo y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas.<br>3º. Fruta / Pan. | <b>Día 29</b><br>1º. Arroz meloso con alubias y judías verdes.<br>2º. Merluza al vapor y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.<br>3º. Fruta / Pan.              | <b>Día 30</b><br>Ensalada.<br>1º. Sopa de ajo con fideos.<br>2º. Pollo estofado con champiñón y patatas.<br>3º. Fruta / Pan.   |   |
| 1º. Pescado, Crustáceo, Molusco<br>2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos<br>3º. Leche / Gluten  | 1º. Sulfitos<br>2º. Soja, Sulfitos, Gluten // G. Sulfitos<br>3º. - / Gluten   | 1º. Sulfitos, Gluten<br>2º. Pescado // G. Sulfitos<br>3º. - / Gluten  | <i>E. Sulfitos</i><br>1º. Apio<br>2º. Gluten // G. Sulfitos<br>3º. - / Gluten  |   |
| H.Carb:79g, Azúcares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640   | H.Carb:45g, Azúcares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363   | H.Carb:91g, Azúcares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666   | H.Carb:53g, Azúcares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508  |   |

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](mailto:informa@coess.es)

Si comes COES comes bien





# MENÚ FEBRERO 2024

## 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.

GPT

| Lunes  | Martes   | Miércoles   | Jueves  | Viernes   |
|--|--|---|---|---|
|  |  |   | <b>Día 1</b><br>Ensalada.<br>1º. Crema de <b>calabacín ecológico</b> natural.<br>2º. Magro con tomate, guisantes y patatas a las finas hierbas.<br>3º. Fruta / Pan.                       | <b>Día 2</b><br>1º. Olla de legumbres.<br>2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.<br>3º. Fruta / Pan.                          |
| <b>Día 5</b><br>Ensalada.<br>1º. Sopa de pescado Con letras.<br>2º. Muslo de pollo a la naranja con carlotitas al tomillo.<br>3º. Yogur de soja / Pan.   | <b>Día 6</b><br>1º. Lentejas a la castellana con espinacas.<br>2º. Merluza al vapor y ensalada campestre con tomate, zanahoria y lombarda.<br>3º. Fruta / Pan.                                 | <b>Día 7</b><br>1º. Arroz caldoso con <b>garbanzos ecológicos</b> y judías verdes.<br>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.<br>3º. Fruta / Pan. | <b>Día 8</b><br>1º. Macarrones integrales con verdura y tomate.<br>2º. Filete de merluza al horno con guisantes y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.<br>3º. Fruta / Pan.   | <b>Día 9</b><br>1º. Crema de coliflor y manzana natural.<br>2º. Hamburguesa al horno encbollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún.<br>3º. Fruta / Pan.            |
| <i>E. Sulfitos</i><br>1º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Molu(T), Crust / 2º. - // G. -<br>3º. Soja / Gluten<br><br>H.Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563     | <i>1º. Sulfitos, Gluten</i><br>2º. Pescado // G. Sulfitos<br>3º. - / Gluten<br><br>H.Carb:65g, Azucares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484                         | <i>1º. Sulfitos, Gluten</i><br>2º. Huevo // G. Sulfitos<br>3º. - / Gluten<br><br>H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782               | <i>E. Sulfitos</i><br>1º. Sulfitos<br>2º. Gluten, Soja/Sulfitos<br>3º. - / Gluten<br><br>H.Carb:49g, Azucares:8g, Gras.:24g, G.Sat:8g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504              | <i>1º. Sulfitos, Gluten</i><br>2º. Pescado // G. Sulfitos<br>3º. - / Gluten<br><br>H.Carb:63g, Azucares:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418           |
| <b>Día 12</b><br>1º. Judías huertanas con <b>calabaza ecológica</b> .<br>2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio.<br>3º. Yogur de soja / Pan.           | <b>Día 13</b><br>1º. Espaguetis a la boloñesa.<br>2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda.<br>3º. Fruta / Pan.   | <b>Día 14</b><br>Ensalada.<br>1º. Crema de espinacas natural.<br>2º. Pechuga de pollo empanada con patatas al curry.<br>3º. Fruta / Pan.  | <b>Día 15</b><br>Ensalada.<br>1º. Sopa de cocido con lluvia.<br>2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col.<br>3º. Fruta / Pan.   | <b>Día 16</b><br>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.<br>2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha.<br>3º. Fruta / Pan.   |
| <i>1º. Sulfitos, Gluten</i><br>2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio<br>3º. Soja / Gluten<br><br>H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384  | <i>1º. Sulfitos, Gluten, Huevo(T)</i><br>2º. Huevo // G. Sulfitos<br>3º. - / Gluten<br><br>H.Carb:90g, Azucares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730                | <i>E. Sulfitos</i><br>1º. -<br>2º. Gluten, Soja // G. Sulfitos<br>3º. - / Gluten<br><br>H.Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396         | <i>E. Sulfitos</i><br>1º. Apio, Gluten, Huevo(T)<br>2º. Sulfitos, Soja, Apio<br>3º. - / Gluten<br><br>H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443 | <i>1º. Huevo</i><br>2º. Pescado // G. Sulfitos<br>3º. - / Gluten<br><br>H.Carb:81g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630                     |
| <b>Día 19</b><br>1º. Lentejas huertanas con acelgas.<br>2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada mézclum con tomate cherry, zanahoria y aceitunas.<br>3º. Yogur de soja / Pan.                      | <b>Día 20</b><br>Ensalada.<br>1º. Sopa minestrone con <b>zanahoria ecológica</b> y piñones de pasta.<br>2º. Lomo en su jugo a la mostaza con judías verdes al ajillo.<br>3º. Fruta / Pan.      | <b>Día 21</b><br>1º. Espirales integrales con atún y tomate.<br>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.<br>3º. Fruta / Pan.                        | <b>Día 22</b><br>1º. Potaje de garbanzos.<br>2º. Merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda.<br>3º. Fruta / Pan.  | <b>Día 23</b><br><b>JORNADA GASTRONÓMICA IRLANDESA</b><br>1º. Crema de puerro y patata.<br>2º. Estofado de carne con verduras y patatas al horno.<br>3º. Postre especial / Pan. |
| <i>1º. Sulfitos, Gluten</i><br>2º. Pescado, Gluten // G. Sulfitos<br>3º. Soja / Gluten<br><br>H.Carb:46g, Azucares:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:20g, Sal:3g, KCal:461                     | <i>E. Sulfitos</i><br>1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Sulfitos<br>2º. Mostaza // G. -<br>3º. - / Gluten<br><br>H.Carb:42g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402 | <i>1º. Pescado, Gluten, Huevo(T)</i><br>2º. Huevo // G. Sulfitos<br>3º. - / Gluten<br><br>H.Carb:79g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682       | <i>1º. Sulfitos, Gluten</i><br>2º. Pescado // G. Sulfitos<br>3º. - / Gluten<br><br>H.Carb:101g, Azucares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724                   | <i>1º. Sulfitos</i><br>2º. Gluten, Soja/G. Sulfitos<br>3º. Gluten, Huevo / Gluten<br><br>H.Carb:82g, Azucares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777   |
| <b>Día 26</b><br>1º. Fideuá campellera.<br>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda.<br>3º. Yogur de soja / Pan.  | <b>Día 27</b><br>1º. Crema de guisantes con aceite al romero y <b>cebolla ecológica</b> .<br>2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas.<br>3º. Fruta / Pan.  | <b>Día 28</b><br>1º. Arroz meloso con alubias y judías verdes.<br>2º. Merluza al vapor y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.<br>3º. Fruta / Pan.                    | <b>Día 29</b><br>Ensalada.<br>1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia.<br>2º. Pollo estofado con champiñón y patatas.<br>3º. Fruta / Pan.   |   |
| <i>1º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Crustáceo, Molusco</i><br>2º. Soja(T) // G. Sulfitos<br>3º. Soja / Gluten<br><br>H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640 | <i>1º. Sulfitos</i><br>2º. Huevo // G. Sulfitos<br>3º. - / Gluten<br><br>H.Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363                                   | <i>1º. Sulfitos, Gluten</i><br>2º. Pescado // G. Sulfitos<br>3º. - / Gluten<br><br>H.Carb:91g, Azucares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666              | <i>E. Sulfitos</i><br>1º. Apio, Gluten, Huevo<br>2º. Gluten // G. Sulfitos<br>3º. - / Gluten<br><br>H.Carb:53g, Azucares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508   |   |

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](mailto:informa@coess.es)

Si comes **COES** comes bien