



# MENÚ FEBRERO 2026 - PUBLICO TRANSP.

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Día 2</b> Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de pescado con piñones.</p> <p>2º. Muslo de pollo en su jugo con carlotitas al tomillo.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 3</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>H.Carb:65g, Azucares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.</p>	<p><b>Día 4</b></p> <p>1º. Arroz meloso con <b>garbanzos ecológicos</b> y judías verdes.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 5</b></p> <p>1º. Macarrones integrales con verdura y tomate.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con guisantes y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:73g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p><b>Día 6</b> Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabacín natural.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo estofadas con patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>H.Carb:36g, Azucares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>
<p><b>Día 9</b></p> <p>1º. Olla de legumbres con <b>calabaza ecológica</b>.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p><b>Día 10</b> Ensalada.</p> <p>1º. Espirales integrales con tomate y queso rallado.</p> <p>2º. Tortilla francesa con carlotitas y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>H.Carb:90g, Azucares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p><b>Día 12</b> Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de cocido con lluvia.</p> <p>2º. Cocido completo con magro, garbanzos, col y verdura.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.</p>	<p><b>Día 13</b></p> <p>1º. Arroz blanco con tomate.</p> <p>2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>H.Carb:81g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y carne.</p>
<p><b>Día 16</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>Día 17</b> Ensalada.</p> <p>1º. Sopa minestrone con <b>zanahoria ecológica</b> y estrellitas.</p> <p>2º. Lomo asado en su jugo con patata panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>H.Carb:42g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 18</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:79g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p><b>Día 19</b></p> <p>1º. Crema de zanahoria con pollo.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada mézclum con tomate, maíz y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:101g, Azucares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 20</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA CHINA</b></p> <p>1º. Arroz tres delicias con atún.</p> <p>2º. Rollito primavera con pan de gamba.</p> <p>3º. Postre especial / Pan integral.</p> <p><i>H.Carb:82g, Azucares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y huevo.</p>
<p><b>Día 23</b> Ensalada.</p> <p>1º. Judías huertanas.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con carlotitas al eneldo.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 24</b></p> <p>1º. Crema de calabaza con <b>cebolla ecológica</b>.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria, y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>H.Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne.</p>	<p><b>Día 25</b></p> <p>1º. Arroz meloso con garbanzos y judías verdes.</p> <p>2º. Boquerones en tempura y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:91g, Azucares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y huevo.</p>	<p><b>Día 26</b> Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de ajo con verdura y lluvia.</p> <p>2º. Magro estofado con tomate y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:53g, Azucares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 27</b></p> <p>1º. Lentejas estofadas con acelgas.</p> <p>2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>H.Carb:63g, Azucares:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>

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@coes.es](mailto:informa@coes.es)



# MENÚ FEBRERO 2026 MUSULMAN

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
<p><b>Día 2</b> Ensalada. 1º. Sopa de pescado con piñones. 2º. Muslo de pollo en su jugo con carlotitas al tomillo. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Molu(T), Crust, Soja (T), Mostaza (T) 2º. - // G. - 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</p>	<p><b>Día 3</b> 1º. Lentejas huertanas. 2º. Croquetas de bacalao y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Gluten, Leche, Huevo(T), Pescado, Crustáceo(T), Soja(T), Molusco(T), Cacahuete, Frutos de cáscara (T), Apio (T), Mostaza (T) // G. Sulfitos, apio 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:65g, Azucares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484</p>	<p><b>Día 4</b> 1º. Arroz meloso con <b>garbanzos ecológicos</b> y judías verdes. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</p>	<p><b>Día 5</b> 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.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:73g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</p>	<p><b>Día 6</b> Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con patatas. 3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:36g, Azucares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403</p>
<p><b>Día 9</b> 1º. Olla de legumbres con <b>calabaza ecológica</b>. 2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y apio. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</p>	<p><b>Día 10</b> Ensalada. 1º. Espirales integrales con tomate y queso rallado. 2º. Tortilla francesa con carlotitas y maíz. 3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Gluten, Huevo(T), Leche, Soja (T), Mostaza (T) 2º. Huevo // G. - 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:90g, Azucares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</p>	<p><b>Día 11</b> 1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Gluten, Soja, pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Mostaza (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396</p>	<p><b>Día 12</b> Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. <b>Cocido completo con pollo, garbanzos, col y verdura.</b> 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T) 2º. Sulfitos, Apio, Soja 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</p>	<p><b>Día 13</b> 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. - 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:81g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</p>
<p><b>Día 16</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>Día 17</b> Ensalada. 1º. Sopa minestrone con <b>zanahoria ecológica</b> y estrellitas 2º. <b>Pollo asado en su jugo</b> con patata panadera. 3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Sulfitos, Soja (T), Mostaza (T) 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:42g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402</p>	<p><b>Día 18</b> 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:79g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682</p>	<p><b>Día 19</b> 1º. Crema de zanahoria con pollo. 2º. Tortilla francesa con ensalada mézclum con tomate, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:101g, Azucares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</p>	<p><b>Día 20</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA CHINA</b> 1º. Arroz tres delicias con atún. 2º. Rollito primavera con pan de gamba. 3º. Postre especial / Pan integral.</p> <p>1º. Huevo, Pescado 2º. Gluten, Soja // G. Crust. Mol. (T), Pescado (T), Huevo, Gluten (T), Apio (T), Soja (T), Leche (T) 3º. Leche / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:82g, Azucares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</p>
<p><b>Día 23</b> Ensalada. 1º. Judías huertanas. 2º. <b>Pollo al horno</b> con carlotitas al eneldo. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Gluten, Sulfitos, Soja 2º. Soja, Leche // G. - 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</p>	<p><b>Día 24</b> 1º. Crema de calabaza con <b>cebolla ecológica</b>. 2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria, y apio. 3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363</p>	<p><b>Día 25</b> 1º. Arroz meloso con garbanzos y judías verdes. 2º. Boquerones en tempura y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Gluten, Leche (T), Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:91g, Azucares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</p>	<p><b>Día 26</b> Ensalada. 1º. Sopa de ajo con verdura y lluvia. 2º. <b>Pollo estofado con tomate y patatas.</b> 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:53g, Azucares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508</p>	<p><b>Día 27</b> 1º. Lentejas estofadas con acelgas. 2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. 3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:63g, Azucares:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418</p>

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



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 1 Ensalada <b>Sulfitos</b> 1º. Sopa de pescado con piñones <b>Pescado, Gluten, Huevo(T), Molu(T), Crust, Soja (T), Mostaza (T)</b> 2º. Muslo de pollo en su jugo - Carlottitas al tomillo. -	Día 2 1º. Lentejas huertanas <b>Sulfitos, Gluten, Soja</b> 2º. Croquetas de bacalao <b>Gluten, Leche, Huevo(T), Pescado, Crustáceo(T), Soja(T), Molusco(T), Cacahuete, Frutos de cáscara (T), Apio (T), Mostaza (T)</b> Ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio <b>Sulfitos, Apio</b>	Día 3 1º. Arroz meloso con <b>garbanzos ecológicos</b> y judías verdes. <b>Sulfitos, Gluten, Soja</b> 2º. Tortilla de patata <b>Huevo</b> Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz <b>Sulfitos</b>	Día 4 1º. Macarrones integrales con verdura y tomate. <b>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</b> 2º. Filete de merluza al horno con guisantes <b>Pescado, Crust., Mol.</b> Ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. <b>Sulfitos, Apio</b>	Día 5 Ensalada <b>Sulfitos</b> 1º. Crema de calabacín natural. <b>Sulfitos</b> 2º. Albóndigas de pollo estofadas <b>Sulfitos, Gluten, Soja</b> Patatas <b>Sulfitos</b>
Lácteo <b>Leche</b> Pan <b>Gluten</b>	Fruta - Pan integral <b>Gluten, Soja</b>	Fruta - Pan <b>Gluten</b>	Fruta - Pan <b>Gluten</b>	Fruta - Pan integral <b>Gluten, Soja</b>
Día 6 1º. Olla de legumbres con <b>calabaza ecológica</b> . <b>Gluten, Sulfitos, Soja</b> 2º. Ventresca de merluza al limón <b>Pescado</b> Ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y apio. <b>Sulfitos, Apio</b>	Día 10 Ensalada <b>Sulfitos</b> 1º. Espirales integrales con tomate y queso rallado <b>Gluten, Huevo(T), Leche, Soja (T), Mostaza (T)</b> 2º. Tortilla francesa <b>Huevo</b> Carlottitas y maíz -	Día 11 1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas <b>Sulfitos</b> 2º. Pechuga de pollo empanada <b>Gluten, Soja, pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Mostaza (T)</b> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <b>Sulfitos</b>	Día 12 Ensalada <b>Sulfitos</b> 1º. Sopa de cocido con lluvia. <b>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</b> 2º. Cocido completo con magro, garbanzos, col y verdura. <b>Sulfitos, Soja, Apio</b>	Día 13 1º. Arroz blanco con tomate - 2º. Filete de merluza al vapor <b>Pescado, Crust., Mol.</b> Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. <b>Sulfitos</b>
Lácteo <b>Leche</b> Pan <b>Gluten</b>	Fruta - Pan integral <b>Gluten, Soja</b>	Fruta - Pan <b>Gluten</b>	Fruta - Pan <b>Gluten</b>	Fruta - Pan integral <b>Gluten, Soja</b>
Día 16 <b>FESTIVO</b>	Día 17 Ensalada <b>Sulfitos</b> 1º. Sopa minestrone con <b>zanahoria ecológica</b> y estrellitas. <b>Apio, Gluten, Huevo(T), Sulfitos, Soja (T), Mostaza (T)</b> 2º. Lomo asado en su jugo <b>Soja (T)</b> Patata panadera. <b>Sulfitos</b>	Día 18 1º. Potaje de garbanzos <b>Sulfitos, Gluten, Soja</b> 2º. Filete de merluza al horno <b>Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T)</b> Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio <b>Sulfitos, Apio</b>	Día 19 1º. Crema de zanahoria con pollo. <b>Sulfitos</b> 2º. Tortilla francesa <b>Huevo</b> Ensalada mézclum con tomate, maíz y pepino. <b>Sulfitos</b>	Día 20 1º. Arroz tres delicias con atún <b>Huevo, Pescado</b> 2º. Rollito de primavera <b>Gluten, Soja</b> Pan de gamba <b>Crust., Mol. (T), Pescado (T), Huevo, Gluten (T), Apio (T), Soja (T), Leche (T)</b> Postre especial <b>Leche</b> Pan integral <b>Gluten, Soja</b>
Lácteo <b>Leche</b> Pan <b>Gluten</b>	Fruta - Pan integral <b>Gluten, Soja</b>	Fruta - Pan <b>Gluten</b>	Fruta - Pan <b>Gluten</b>	Fruta - Pan integral <b>Gluten, Soja</b>
Día 22 Ensalada <b>Sulfitos</b> 1º. Judías huertanas <b>Gluten, Sulfitos, Soja</b> 2º. Lomo adobado al horno <b>Soja, Leche(T)</b> Carlottitas al eneldo -	Día 24 1º. Crema de calabaza con <b>cebolla ecológica</b> <b>Sulfitos</b> 2º. Tortilla de patata <b>Huevo</b> Ensalada mézclum con tomate, zanahoria, y apio. <b>Sulfitos, Apio</b>	Día 25 1º. Arroz meloso con garbanzos y judías verdes. <b>Sulfitos, Gluten, Soja</b> 2º. Boquerones en tempura <b>Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Gluten, Leche (T), Huevo</b> Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. <b>Sulfitos</b>	Día 26 Ensalada <b>Sulfitos</b> 1º. Sopa de ajo con verdura y lluvia. <b>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</b> 2º. Magro estofado con tomate <b>Soja</b> Patatas. <b>Sulfitos</b>	Día 27 1º. Lentejas estofadas con acelgas. <b>Sulfitos, Gluten, Soja</b> 2º. Ventresca de merluza a la gallega <b>Pescado</b> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <b>Sulfitos</b>
Lácteo <b>Leche</b> Pan <b>Gluten</b>	Fruta - Pan integral <b>Gluten, Soja</b>	Fruta - Pan <b>Gluten</b>	Fruta - Pan <b>Gluten</b>	Fruta - Pan integral <b>Gluten, Soja</b>

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 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.

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Día 2</b> Ensalada. 1º. Sopa de pescado con piñones. 2º. Muslo de pollo en su jugo con carlotitas al tomillo. 3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Molu(T), Crust, Soja (T), Mostaza (T) 2º. - // G. - 3º. Soja, F. Cáscara (T) / Gluten</p> <p>H.Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</p>	<p><b>Día 3</b> 1º. Lentejas huertanas. 2º. Merluza al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos, apio 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:65g, Azucares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484</p>	<p><b>Día 4</b> 1º. Arroz meloso con <b>garbanzos ecológicos</b> y judías verdes. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</p>	<p><b>Día 5</b> 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.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:73g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</p>	<p><b>Día 6</b> Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con patatas. 3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:36g, Azucares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403</p>
<p><b>Día 9</b> 1º. Olla de legumbres con <b>calabaza ecológica</b>. 2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y apio. 3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Soja, F. Cáscara (T) / Gluten</p> <p>H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</p>	<p><b>Día 10</b> Ensalada. 1º. Espirales integrales con tomate. 2º. Tortilla francesa con carlotitas y maíz. 3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Huevo // G. - 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:90g, Azucares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</p>	<p><b>Día 11</b> 1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Gluten, Soja, pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Mostaza (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396</p>	<p><b>Día 12</b> Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con magro, garbanzos, col y verdura. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T) 2º. Sulfitos, Apio, Soja 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</p>	<p><b>Día 13</b> 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. - 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:81g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</p>
<p><b>Día 16</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>Día 17</b> Ensalada. 1º. Sopa minestrone con <b>zanahoria ecológica</b> y estrellitas. 2º. Lomo asado en su jugo con patata panadera. 3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Sulfitos, Soja (T), Mostaza (T) 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:42g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402</p>	<p><b>Día 18</b> 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:79g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682</p>	<p><b>Día 19</b> 1º. Crema de zanahoria con pollo. 2º. Tortilla francesa con ensalada mézclum con tomate, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:101g, Azucares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</p>	<p><b>Día 20</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA CHINA</b> 1º. Arroz tres delicias con atún. 2º. Rollito primavera con patatas chips. 3º. Postre especial / Pan integral.</p> <p>1º. Huevo, Pescado 2º. Gluten, Soja // G. - 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:82g, Azucares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</p>
<p><b>Día 23</b> Ensalada. 1º. Judías huertanas. 2º. Lomo al horno con carlotitas al eneldo. 3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Gluten, Sulfitos, Soja 2º. Soja // G. - 3º. Soja, F. Cáscara (T) / Gluten</p> <p>H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</p>	<p><b>Día 24</b> 1º. Crema de calabaza con <b>cebolla ecológica</b>. 2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria, y apio. 3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363</p>	<p><b>Día 25</b> 1º. Arroz meloso con garbanzos y judías verdes. 2º. Merluza al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:91g, Azucares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</p>	<p><b>Día 26</b> Ensalada. 1º. Sopa de ajo con verdura y lluvia. 2º. Magro estofado con tomate y patatas. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:53g, Azucares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508</p>	<p><b>Día 27</b> 1º. Lentejas estofadas con acelgas. 2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. 3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:63g, Azucares:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418</p>

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 2026 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
<p><b>Día 2</b> Ensalada. <b>1º. Sopa de pescado con fideos.</b> 2º. Muslo de pollo en su jugo con carlotitas al tomillo. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p><b>E. Sulfitos</b> 1º. Pescado, Mol. (T), Crust, Soja (T) 2º. - // G. - 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</p>	<p><b>Día 3</b> 1º. Lentejas huertanas. <b>2º. Merluza al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio.</b> 3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos, apio 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:65g, Azucares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484</p>	<p><b>Día 4</b> 1º. Arroz meloso con <b>garbanzos ecológicos</b> y judías verdes. <b>2º. Pavo al horno</b> con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</p>	<p><b>Día 5</b> <b>1º. Macarrones con verdura y tomate.</b> 2º. Filete de merluza al horno con guisantes y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:73g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</p>	<p><b>Día 6</b> Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con patatas. 3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><b>E. Sulfitos</b> 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:36g, Azucares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403</p>
<p><b>Día 9</b> 1º. Olla de legumbres con <b>calabaza ecológica.</b> 2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y apio. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</p>	<p><b>Día 10</b> Ensalada. <b>1º. Espirales con tomate y queso rallado.</b> <b>2º. Lomo al horno</b> con carlotitas y maíz. 3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><b>E. Sulfitos</b> 1º. Leche 2º. Soja // G. - 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:90g, Azucares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</p>	<p><b>Día 11</b> 1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Gluten, Soja, pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Mostaza (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396</p>	<p><b>Día 12</b> Ensalada. <b>1º. Sopa de cocido con fideos.</b> 2º. Cocido completo con magro, garbanzos, col y verdura. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><b>E. Sulfitos</b> 1º. Apio, Soja 2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</p>	<p><b>Día 13</b> 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. - 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:81g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</p>
<p><b>Día 16</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>Día 17</b> Ensalada. <b>1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y fideos.</b> 2º. Lomo asado en su jugo con patata panadera. 3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><b>E. Sulfitos</b> 1º. Apio, Sulfitos, Soja (T) 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:42g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402</p>	<p><b>Día 18</b> 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:79g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682</p>	<p><b>Día 19</b> 1º. Crema de zanahoria con pollo. <b>2º. Hamburguesa al horno</b> con ensalada mézclum con tomate, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:101g, Azucares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</p>	<p><b>Día 20</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA CHINA</b> <b>1º. Arroz tres delicias con atún.</b> 2º. Rollito primavera con patatas chips. 3º. Postre especial / Pan integral.</p> <p>1º. Pescado 2º. Gluten, Soja // G. - 3º. Leche / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:82g, Azucares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</p>
<p><b>Día 23</b> Ensalada. 1º. Judías huertanas. 2º. Lomo adobado al horno con carlotitas al eneldo. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p><b>E. Sulfitos</b> 1º. Gluten, Sulfitos, Soja 2º. Soja, Leche // G. - 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</p>	<p><b>Día 24</b> 1º. Crema de calabaza con <b>cebolla ecológica.</b> <b>2º. Pavo al horno</b> y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Soja // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363</p>	<p><b>Día 25</b> 1º. Arroz meloso con garbanzos y judías verdes. <b>2º. Merluza al horno</b> y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:91g, Azucares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</p>	<p><b>Día 26</b> Ensalada. <b>1º. Sopa de ajo con verdura y fideos.</b> 2º. Magro estofado con tomate y patatas. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><b>E. Sulfitos</b> 1º. Apio, Soja (T) 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:53g, Azucares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508</p>	<p><b>Día 27</b> 1º. Lentejas estofadas con acelgas. 2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. 3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:63g, Azucares:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418</p>

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





# MENÚ FEBRERO 2026

## 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
<p><b>Día 2</b> Ensalada. 1º. Sopa de pescado con piñones. 2º. Muslo de pollo en su jugo con carlotitas al tomillo. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p><b>E. Sulfitos</b> 1º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Molu(T), Crust, Soja (T), Mostaza (T) 2º. - // G. - 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</p>	<p><b>Día 3</b> 1º. Lentejas huertanas. 2º. Merluza al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos, apio 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:65g, Azucares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484</p>	<p><b>Día 4</b> 1º. Arroz meloso con <b>garbanzos ecológicos</b> y judías verdes. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</p>	<p><b>Día 5</b> 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.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:73g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</p>	<p><b>Día 6</b> Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con patatas. 3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><b>E. Sulfitos</b> 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:36g, Azucares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403</p>
<p><b>Día 9</b> 1º. Olla de legumbres con <b>calabaza ecológica</b>. 2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y apio. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</p>	<p><b>Día 10</b> Ensalada. 1º. Espirales integrales con tomate y queso rallado. 2º. Tortilla francesa con carlotitas y maíz. 3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><b>E. Sulfitos</b> 1º. Gluten, Huevo(T), Leche, Soja (T), Mostaza (T) 2º. Huevo // G. - 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:90g, Azucares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</p>	<p><b>Día 11</b> 1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Gluten, Soja, pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Mostaza (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396</p>	<p><b>Día 12</b> Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con magro, garbanzos, col y verdura. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><b>E. Sulfitos</b> 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T) 2º. Sulfitos, Apio, Soja 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</p>	<p><b>Día 13</b> 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. - 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:81g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</p>
<p><b>Día 16</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>Día 17</b> Ensalada. 1º. Sopa minestrone con <b>zanahoria ecológica</b> y estrellitas. 2º. Lomo asado en su jugo con patata panadera. 3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><b>E. Sulfitos</b> 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Sulfitos, Soja (T), Mostaza (T) 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:42g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402</p>	<p><b>Día 18</b> 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:79g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682</p>	<p><b>Día 19</b> 1º. Crema de zanahoria con pollo. 2º. Tortilla francesa con ensalada mézclum con tomate, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:101g, Azucares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</p>	<p><b>Día 20</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA CHINA</b> 1º. Arroz tres delicias con atún. 2º. Rollito primavera con pan de gamba. 3º. Postre especial / Pan integral.</p> <p>1º. Huevo, Pescado 2º. Gluten, Soja // G. Crust., Mol. (T), Pescado (T), Huevo, Gluten (T), Apio (T), Soja (T), Leche (T) 3º. Leche / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:82g, Azucares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</p>
<p><b>Día 23</b> Ensalada. 1º. Judías huertanas. 2º. Lomo adobado al horno con carlotitas al eneldo. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p><b>E. Sulfitos</b> 1º. Gluten, Sulfitos, Soja 2º. Soja, Leche // G. - 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</p>	<p><b>Día 24</b> 1º. Crema de calabaza con <b>cebolla ecológica</b>. 2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria, y apio. 3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:383</p>	<p><b>Día 25</b> 1º. Arroz meloso con garbanzos y judías verdes. 2º. Boquerones en tempura y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Gluten, Leche (T), Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:91g, Azucares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</p>	<p><b>Día 26</b> Ensalada. 1º. Sopa de ajo con verdura y lluvia. 2º. Magro estofado con tomate y patatas. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><b>E. Sulfitos</b> 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:53g, Azucares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508</p>	<p><b>Día 27</b> 1º. Lentejas estofadas con acelgas. 2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. 3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:63g, Azucares:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418</p>

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

**Si comes COES**  
comes bien



# MENÚ FEBRERO 2026

## 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
<p><b>Día 2</b> Ensalada. <b>1º. Sopa de verdura con piñones.</b> 2º. Muslo de pollo en su jugo con carlotitas al tomillo. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. - // <i>G. -</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i></p> <p>H.Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</p>	<p><b>Día 3</b> 1º. Lentejas huertanas. <b>2º. Lomo al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio.</b> 3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Gluten, Soja</i> 2º. <i>Soja // G. Sulfitos, apio</i> 3º. - // <i>Gluten, Soja</i></p> <p>H.Carb:65g, Azucares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484</p>	<p><b>Día 4</b> 1º. Arroz meloso con <b>garbanzos ecológicos</b> y judías verdes. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Gluten, Soja</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. - // <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</p>	<p><b>Día 5</b> 1º. Macarrones integrales con verdura y tomate. <b>2º. Hamburguesa al horno con guisantes</b> y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Sulfitos, Soja // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. - // <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:73g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</p>	<p><b>Día 6</b> Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con patatas. 3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Sulfitos, Gluten, Soja // G. Sulfitos</i> 3º. - // <i>Gluten, Soja</i></p> <p>H.Carb:36g, Azucares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403</p>
<p><b>Día 9</b> 1º. Olla de legumbres con <b>calabaza ecológica.</b> <b>2º. Lomo al horno</b> con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y apio. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Gluten, Soja</i> 2º. <i>Soja // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i></p> <p>H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</p>	<p><b>Día 10</b> Ensalada. 1º. Espirales integrales con tomate y queso rallado. 2º. Tortilla francesa con carlotitas y maíz. 3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Leche, Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Huevo // G. -</i> 3º. - // <i>Gluten, Soja</i></p> <p>H.Carb:90g, Azucares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</p>	<p><b>Día 11</b> 1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas. <b>2º. Pechuga de pollo rebozada</b> con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos</i> 2º. - // <i>G. Sulfitos</i> 3º. - // <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396</p>	<p><b>Día 12</b> Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con magro, garbanzos, col y verdura. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T)</i> 2º. <i>Sulfitos, Apio, Soja</i> 3º. - // <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</p>	<p><b>Día 13</b> 1º. Arroz blanco con tomate. <b>2º. Hamburguesa al horno</b> con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. - 2º. <i>Sulfitos, Soja // G. Sulfitos</i> 3º. - // <i>Gluten, Soja</i></p> <p>H.Carb:81g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</p>
<p><b>Día 16</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>Día 17</b> Ensalada. 1º. Sopa minestrone con <b>zanahoria ecológica</b> y estrellitas 2º. Lomo asado en su jugo con patata panadera. 3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Sulfitos, Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Soja // G. Sulfitos</i> 3º. - // <i>Gluten, Soja</i></p> <p>H.Carb:42g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402</p>	<p><b>Día 18</b> 1º. Potaje de garbanzos. <b>2º. Coliflor con rebozado casero</b> con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Gluten, Soja</i> 2º. - // <i>G. Sulfitos, Apio</i> 3º. - // <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:79g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682</p>	<p><b>Día 19</b> 1º. Crema de zanahoria con pollo. 2º. Tortilla francesa con ensalada mézclum con tomate, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. - // <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:101g, Azucares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</p>	<p><b>Día 20</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA CHINA</b> 1º. Arroz tres delicias con <b>zanahoria.</b> 2º. Rollito primavera con <b>patatas chips.</b> 3º. Postre especial / Pan integral.</p> <p>1º. <i>Huevo</i> 2º. <i>Gluten, Soja // G. -</i> 3º. <i>Leche / Gluten, Soja</i></p> <p>H.Carb:82g, Azucares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</p>
<p><b>Día 23</b> Ensalada. 1º. Judías huertanas. 2º. Lomo adobado al horno con carlotitas al eneldo. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. <i>Gluten, Sulfitos, Soja</i> 2º. <i>Soja, Leche // G. -</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i></p> <p>H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</p>	<p><b>Día 24</b> 1º. Crema de calabaza con <b>cebolla ecológica.</b> 2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria, y apio. 3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. - // <i>Gluten, Soja</i></p> <p>H.Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:383</p>	<p><b>Día 25</b> 1º. Arroz meloso con garbanzos y judías verdes. <b>2º. Pollo al horno</b> y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Gluten, Soja</i> 2º. - // <i>G. Sulfitos</i> 3º. - // <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:91g, Azucares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</p>	<p><b>Día 26</b> Ensalada. 1º. Sopa de ajo con verdura y lluvia. 2º. Magro estofado con tomate y patatas. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Soja // G. Sulfitos</i> 3º. - // <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:53g, Azucares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508</p>	<p><b>Día 27</b> 1º. Lentejas estofadas con acelgas. <b>2º. Tortilla francesa</b> con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. 3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Gluten, Soja</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. - // <i>Gluten, Soja</i></p> <p>H.Carb:63g, Azucares:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418</p>

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)





# MENÚ FEBRERO 2026

## CELÍACO

GPT

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 2</b> <b>Ensalada.</b> <b>1º. Sopa de pescado con fideos.</b> 2º. Muslo de pollo en su jugo con carlotitas al tomillo. 3º. Lácteo / Pan sin gluten.  <i>E. Sulfitos</i> 1º. Pescado, Mol.(T), Crust, Soja (T) 2º. - // G. - 3º. Leche / -  H.Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:1g, KCal:363	<b>Día 3</b> <b>1º. Lentejas huertanas.</b> 2º. Merluza al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio. 3º Fruta / Pan sin gluten.  1º. Sulfitos, Soja 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos, apio 3º. - / -  H.Carb:65g, Azucares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484	<b>Día 4</b> <b>1º. Arroz meloso con garbanzos ecológicos y judías verdes.</b> 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º Fruta / Pan sin gluten.  1º. Sulfitos, Soja 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -  H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782	<b>Día 5</b> <b>1º. Macarrones con verdura y tomate.</b> 2º. Filete de merluza al horno con guisantes y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º Fruta / Pan sin gluten.  1º. - 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -  H.Carb:73g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:593	<b>Día 6</b> <b>Ensalada.</b> 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con patatas. 3º Fruta / Pan sin gluten.  <i>E. Sulfitos</i> 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos 3º. - / -  H.Carb:36g, Azucares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403
<b>Día 9</b> <b>1º. Olla de legumbres con calabaza ecológica.</b> 2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y apio. 3º. Lácteo / Pan sin gluten.  1º. Sulfitos, Soja 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / -  H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384	<b>Día 10</b> <b>Ensalada.</b> <b>1º. Espirales con tomate y queso rallado.</b> 2º. Tortilla francesa con carlotitas y maíz. 3º Fruta / Pan sin gluten.  <i>E. Sulfitos</i> 1º. Leche 2º. Huevo // G. - 3º. - / -  H.Carb:90g, Azucares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730	<b>Día 11</b> <b>1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas.</b> 2º. Pechuga de pollo rebozada con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. 3º Fruta / Pan sin gluten.  1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / -  H.Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396	<b>Día 12</b> <b>Ensalada.</b> <b>1º. Sopa de cocido con fideos.</b> 2º. Cocido completo con magro, garbanzos, col y verdura. 3º Fruta / Pan sin gluten.  <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Soja 2º. Sulfitos, Apio, Soja 3º. - / -  H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443	<b>Día 13</b> 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º Fruta / Pan sin gluten.  1º. - 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / -  H.Carb:81g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630
<b>Día 16</b> <b>FESTIVO</b>	<b>Día 17</b> <b>Ensalada.</b> <b>1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y fideos.</b> 2º. Lomo asado en su jugo con patata panadera. 3º Fruta / Pan sin gluten.  <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Sulfitos, Soja (T) 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - / -  H.Carb:42g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402	<b>Día 18</b> <b>1º. Potaje de garbanzos.</b> 2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º Fruta / Pan sin gluten.  1º. Sulfitos, Soja 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -  H.Carb:79g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682	<b>Día 19</b> 1º. Crema de zanahoria con pollo. 2º. Tortilla francesa con ensalada mézclum con tomate, maíz y pepino. 3º Fruta / Pan sin gluten.  1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -  H.Carb:101g, Azucares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724	<b>Día 21</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA CHINA</b> 1º. Arroz tres delicias con atún. 1º. Rollito de merluza con patatas chips. 3º. Postre especial / Pan sin gluten.  1º. Huevo, Pescado 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. - 3º. Leche / -  H.Carb:82g, Azucares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777
<b>Día 23</b> <b>Ensalada.</b> <b>1º. Judías huertanas.</b> 2º. Lomo adobado al horno con carlotitas al eneldo. 3º. Lácteo / Pan sin gluten.  <i>E. Sulfitos</i> 1º. Sulfitos, Soja 2º. Soja, Leche // G. - 3º. Leche / -  H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640	<b>Día 24</b> <b>1º. Crema de calabaza con cebolla ecológica.</b> 2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria, y apio. 3º Fruta / Pan sin gluten.  1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -  H.Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363	<b>Día 25</b> <b>1º. Arroz meloso con garbanzos y judías verdes.</b> 2º. Merluza al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º Fruta / Pan sin gluten.  1º. Sulfitos, Soja 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / -  H.Carb:91g, Azucares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666	<b>Día 26</b> <b>Ensalada.</b> 1º. Sopa de ajo con verdura y fideos. 2º. Magro estofado con tomate y patatas. 3º Fruta / Pan sin gluten.  <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Soja (T) 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - / -  H.Carb:53g, Azucares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508	<b>Día 27</b> 1º. Lentejas estofadas con acelgas. 2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. 3º Fruta / Pan sin gluten.  1º. Sulfitos, Soja 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / -  H.Carb:63g, Azucares:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418

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@coess.es](mailto:informa@coess.es)