



# 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> Ensalada. 1º. Crema de <b>calabacín ecológico</b> natural. 2º. Magro con tomate, guisantes y patatas a las finas hierbas. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 2</b> 1º. Olla de legumbres. 2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.
<b>Día 5</b> Ensalada. 1º. Sopa de pescado con fideos. 2º. Muslo de pollo a la naranja con carlotitas al tomillo. 3º. Lácteo / Pan.	<b>Día 6</b> 1º. Lentejas a la castellana con espinacas. 2º. Merluza al vapor y ensalada campestre con tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 7</b> 1º. Arroz caldoso con <b>garbanzos ecológicos</b> y judías verdes. 2º. Lomo adobado con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 8</b> 1º. Macarrones con verdura y tomate. 2º. Filete de merluza al horno con guisantes y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 9</b> 1º. Crema de coliflor y manzana natural. 2º. Hamburguesa al horno encbollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco. 3º. Fruta / Pan.
<i>E. Sulfitos</i> 1º. Pescado, Molusco(T), Crustáceo 2º. - // G. - 3º. Leche / Gluten	1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	<i>E. Sulfitos</i> 1º. Sulfitos 2º. Soja, Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // G. Sulfitos 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> 1º. Judías huertanas con <b>calabaza ecológica</b> . 2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio. 3º. Lácteo / Pan.	<b>Día 13</b> 1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado. 2º. Pavo al horno y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 14</b> Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Pechuga de pollo empanada con patatas al curry. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 15</b> Ensalada. 1º. Sopa de cocido con fideos. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 16</b> 1º. Arroz a la cubana con tomate. 2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan.
1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten	1º. Sulfitos, Leche 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	<i>E. Sulfitos</i> 1º. - 2º. Gluten, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	<i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio 2º. Sulfitos, Soja, Apio 3º. - / Gluten	1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos 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> 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Bacalao a la andaluza casero y ensalada mézclum con tomate cherry, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan.	<b>Día 20</b> Ensalada. 1º. Sopa minestrone con <b>zanahoria ecológica</b> y fideos. 2º. Lomo en su jugo a la mostaza con judías verdes al ajillo. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 21</b> 1º. Espirales con atún y tomate. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 22</b> 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 23</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA IRLANDESA</b> 1º. Crema de puerro y patata. 2º. Estofado de carne con verduras y patatas al horno con queso rallado. 3º. Postre especial/ Pan.
1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Gluten // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	<i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Sulfitos 2º. Soja(T), Leche(T), Mostaza // G. - 3º. - / Gluten	1º. Pescado 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. Sulfitos 2º. Soja, Gluten // G. Sulfitos, Leche 3º. Gluten / Gluten
H.Carb:46g, Azúcares:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461	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> 1º. Fideuá campellera. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda. 3º. Lácteo / Pan.	<b>Día 28</b> 1º. Crema de guisantes con aceite al romero y <b>cebolla ecológica</b> . 2º. Hamburguesa de pollo y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 29</b> 1º. Arroz meloso con alubias y judías verdes. 2º. Merluza al vapor y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 30</b> Ensalada. 1º. Sopa de ajo con fideos. 2º. Pollo estofado con champiñón y patatas. 3º. Fruta / Pan.	
1º. Pescado, Crustáceo, Molusco 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	1º. Sulfitos 2º. Soja, Sulfitos, Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	<i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio 2º. Gluten // G. Sulfitos 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