



# MENÚ FEBRERO 2024

## LEGUMBRES

Menú adaptado, elaborado sin legumbres ni productos que lo contengan, incluida la soja.

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

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			<b>Día 1</b> Ensalada. 1º. Crema de <b>calabacín ecológico</b> natural.  2º. Pechuga de pollo a la plancha y patatas a las finas hierbas. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 2</b> 1º. Guisado de verduras.  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 estrellas.  2º. Muslo de pollo a la naranja con carlotitas al tomillo. 3º. Lácteo / Pan.	<b>Día 6</b> 1º. Crema de verduras con espinacas.  2º. Merluza al vapor y ensalada campestre con tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan.		<b>Día 8</b> 1º. Macarrones integrales con verdura gratinados.  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. Pechuga de pollo a la plancha encbollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco. 3º. Fruta / Pan.
<i>E. Sulfitos</i> 1º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Molu(T), Crust / 2º. - // G. - 3º. Leche / Gluten	1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten		<i>E. Sulfitos</i> 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado// G. Sulfitos 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: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> 1º. Guisado de verduras 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 integrales a la boloñesa con queso rallado.  2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 7</b> 1º. Arroz caldoso con carlota.  2º. Huevos revueltos con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 15</b> Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia.  2º. Cocido completo con verduras, patata y col. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 16</b> 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo frito.  2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan.
<i>E. Sulfitos</i> 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten	1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. Gluten, Huevo(T), Leche 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten	1º. Sulfitos 2º. Sulfitos // G. Sulfitos, Leche 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: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 19</b> 1º. Crema de verduras natural.  2º. Bacaladilla a la andaluza y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan.	<b>Día 20</b> Ensalada. 1º. Sopa minestrone con <b>zanahoria ecológica</b> y piñones de pasta. 2º. Lomo en su jugo a la mostaza con patatas. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 14</b> Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Pechuga de pollo a la plancha con patatas al curry. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 22</b> 1º. Arroz caldoso.  2º. Boquerones en tempura 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. Pechuga de pollo a la plancha con verduras y patatas al horno con queso rallado. 3º. Postre especial / Pan.
1º. Sulfitos 2º. Pescado, Gluten // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	<i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Sulfitos 2º. Mostaza // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	<i>E. Sulfitos</i> 1º. - 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	<i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten	1º. Huevo, Apio 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / 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	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 26</b> 1º. Fideuá campellera.  2º. Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda. 3º. Lácteo / Pan.	<b>Día 27</b> 1º. Crema de zanahoria con aceite al romero y <b>cebolla ecológica</b> .  2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 21</b> 1º. Lasaña de verduras.  2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y pepino. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 29</b> Ensalada. 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia.  2º. Pollo estofado con champiñón y patatas. 3º. Fruta / Pan.	
1º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Crustáceo, Molusco 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. Sulfitos, Apio 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	<i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo 2º. Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. Sulfitos 2º. Sulfitos// G. Sulfitos, Leche 3º. Gluten, Huevo / 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: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

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