



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
			Día 1 Ensalada. 1º. Crema de calabacín ecológico natural. 2º. 2º. Magro con tomate, guisantes y patatas a las finas hierbas. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º Sulfitos 2º Soja, Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 2 1º. Olla de legumbres. 2º. Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. 1º Sulfitos, Gluten 2º Soja, Sulfitos, Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten
Día 5 Ensalada. 1º. Sopa de verduras con letras. 2º. Muslo de pollo a la naranja con carlotitas al tomillo. 3º. Lácteo / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. - // G. - 3º. Leche / Gluten	Día 6 1º. Lentejas a la castellana con espinacas. 2º. Lomo adobado y ensalada campestre con tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan. 1º Sulfitos, Gluten 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 7 1º. Arroz caldoso con garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Huevos revueltos con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 8 1º. Macarrones integrales con verdura y tomate. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T) 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten	Día 9 1º. Crema de coliflor y manzana natural. 2º. Hamburguesa a la plancha encbollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos // G. Sulfitos, Leche 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:18g, Sal:1g, KCal:593	H.Carb:36g, Azucares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403
Día 12 1º. Judías huertanas con calabaza ecológica . 2º. Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio. 3º. Lácteo / Pan. 1º Sulfitos, Gluten 2º. Soja(T), Leche(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten	Día 13 1º. Espaguetis integrales a la boloñesa con queso rallado. 2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Fruta / Pan. 1º Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Leche 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 14 Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Pechuga de pollo empanada con patatas al curry. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. - 2º. Gluten, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 15 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Sulfitos, Soja, Apio 3º. - / Gluten	Día 16 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. Huevo 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 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
Día 19 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Pechuga de pollo empanada y ensalada mézclum con tomate cherry, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. 1º Sulfitos, Gluten 2º. Gluten, Soja(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	Día 20 Ensalada. 1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y piñones de pasta. 2º. Lomo en su jugo a la mostaza con judías verdes al ajillo. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Sulfitos 2º. Soja(T), Leche(T), Mostaza // G. - 3º. - / Gluten	Día 21 1º. Espirales integrales con tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T) 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 22 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan. 1º Sulfitos, Gluten 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 23 JORNADA GASTRONÓMICA IRLANDESA 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 2º. Soja, Gluten // G. Sulfitos, Leche 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			
Día 26 1º. Fideuá de verduras. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T) 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	Día 27 1º. Crema de guisantes con aceite al romero y cebolla ecológica . 2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 28 1º. Arroz meloso con alubias y judías verdes. 2º. Hamburguesa de pollo y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º Sulfitos, Gluten 2º. Soja, Sulfitos, Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 29 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia. 2º. Pollo estofado con champiñón y patatas. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo 2º. Gluten // G. Sulfitos 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@coes.es

Si comes **COES**

comes bien