



# MENÚ FEBRERO 2026

GPC

| Lunes                                                                                                                                                                                     | Martes                                                                                                                                                                               | Miércoles                                                                                                                                                                          | Jueves                                                                                                                                                                                      | Viernes                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Día 2</b><br>Ensalada.<br><br>1º. Sopa de pescado con piñones.<br>2º. Rustidera de pollo al tomillo.<br>3º. Lácteo / Pan.                                                              | <b>Día 3</b><br>1º. Lentejas huertanas.<br><br>2º. Croquetas de bacalao y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio.<br>3º. Fruta / Pan integral.                              | <b>Día 4</b><br>1º. Arroz meloso 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 5</b><br>1º. Macarrones integrales con verdura y tomate.<br><br>2º. Filete de merluza al horno con guisantes y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.<br>3º. Fruta / Pan. | <b>Día 6</b><br>Ensalada.<br><br>1º. Crema de calabacín natural.<br><br>2º. Albóndigas de pollo estofadas con patatas.<br>3º. Fruta / Pan integral.                         |
| 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:73g, Azúcares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593                                                                                                         | H.Carb:36g, Azúcares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403                                                                                         |
| Sugerencia de cena:<br>Verdura a la plancha y pescado blanco.                                                                                                                             | Sugerencia de cena:<br>Verdura hervida y huevo.                                                                                                                                      | Sugerencia de cena:<br>Verdura asada y pescado blanco.                                                                                                                             | Sugerencia de cena:<br>Verdura al vapor y carne de ave.                                                                                                                                     | Sugerencia de cena:<br>Verdura a la plancha y pescado azul.                                                                                                                 |
| <b>Día 9</b><br>1º. Olla de legumbres con <b>calabaza ecológica</b> .<br><br>2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y apio.<br>3º. Lácteo / Pan. | <b>Día 10</b><br>Ensalada.<br><br>1º. Espirales integrales con tomate y queso rallado.<br><br>2º. Tortilla francesa con carlotitas y maíz.<br>3º. Fruta / Pan integral.              | <b>Día 11</b><br>1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas.<br>2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria.<br>3º. Fruta / Pan.       | <b>Día 12</b><br>Ensalada.<br><br>1º. Sopa de cocido con lluvia.<br><br>2º. Cocido completo con magro, garbanzos, col y verdura.<br>3º. Fruta / Pan.                                        | <b>Día 13</b><br>1º. Arroz blanco con tomate.<br><br>2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha.<br>3º. Fruta / Pan integral.    |
| 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:23g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730                                                                                                 | H.Carb:53g, Azúcares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:306                                                                                                | 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                                                                                         |
| Sugerencia de cena:<br>Verdura hervida y carne de ave.                                                                                                                                    | Sugerencia de cena:<br>Verdura al vapor y pescado blanco.                                                                                                                            | Sugerencia de cena:<br>Verdura a la plancha y pescado azul.                                                                                                                        | Sugerencia de cena:<br>Verdura hervida y huevo.                                                                                                                                             | Sugerencia de cena:<br>Verdura asada y carne.                                                                                                                               |
| <b>Día 16</b><br>1º. Lentejas huertanas.<br><br>2º. Tilapia al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.<br>3º. Fruta / Pan.                                   | <b>Día 17</b><br>Ensalada.<br><br>1º. Cazuela de fideos a la marinera con <b>pimiento ecológico</b> .<br>2º. Lomo asado en su jugo con patata panadera.<br>3º. Fruta / Pan integral. | <b>Día 18</b><br>1º. Potaje de garbanzos.<br>2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.<br>3º. Fruta / Pan.                                 | <b>Día 19</b><br>1º. Crema de zanahoria con pollo.<br><br>2º. Tortilla francesa con ensalada mézclum con tomate, maíz y pepino.<br>3º. Fruta / Pan.                                         | <b>Día 20</b><br><b>JORNADA GASTRONÓMICA CHINA</b><br>1º. Arroz tres delicias con atún.<br>2º. Rollito primavera con pan de gamba.<br>3º. Postre especial / Pan integral.   |
| H.Carb:46g, Azúcares:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:29g, 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                                                                                        |
| Sugerencia de cena:<br>Verdura hervida y carne de ave.                                                                                                                                    | Sugerencia de cena:<br>Verdura al vapor y pescado blanco.                                                                                                                            | Sugerencia de cena:<br>Verdura a la plancha y pescado azul.                                                                                                                        | Sugerencia de cena:<br>Verdura hervida y pescado blanco.                                                                                                                                    | Sugerencia de cena:<br>Verdura asada y huevo.                                                                                                                               |
| <b>Día 23</b><br>Ensalada.<br><br>1º. Judías huertanas.<br><br>2º. Dados de lomo adobado al horno encebollado con carlotitas al eneldo.<br>3º. Lácteo / Pan.                              | <b>Día 24</b><br>1º. Crema de calabaza con <b>cebolla ecológica</b> .<br>2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio.<br>3º. Fruta / Pan integral.        | <b>Día 25</b><br>1º. Arroz meloso con garbanzos y judías verdes.<br>2º. Boquerones en tempura y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.<br>3º. Fruta / Pan.            | <b>Día 26</b><br>Ensalada.<br><br>1º. Sopa de ajo con verdura y lluvia.<br>2º. Magro estofado con tomate y patatas.<br>3º. Fruta / Pan.                                                     | <b>Día 27</b><br>1º. Lentejas estofadas con acelgas.<br><br>2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria.<br>3º. Fruta / Pan integral. |
| 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:13g, 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                                                                                                         | H.Carb:63g, Azúcares:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418                                                                                          |
| Sugerencia de cena:<br>Verdura asada y pescado blanco.                                                                                                                                    | Sugerencia de cena:<br>Verdura al vapor y carne.                                                                                                                                     | Sugerencia de cena:<br>Verdura a la plancha y huevo.                                                                                                                               | Sugerencia de cena:<br>Verdura asada y pescado blanco.                                                                                                                                      | Sugerencia de cena:<br>Verdura al vapor y carne de ave.                                                                                                                     |

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