



# MENÚ FEBRERO 2025

## CELÍACO

GPC

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
<p><b>Día 3</b> Ensalada.</p> <p>1º. Cazuela de fideos a la marinera.</p> <p>2º. Muslo de pollo en su jugo con carlotitas al tomillo.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Pescado, Molusco(T), Crustáceo 2º. - // G. - 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</p>	<p><b>Día 4</b> 1º. Lentejas a la castellana.</p> <p>2º. Merluza al vapor y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -</p> <p>H.Carb:65g, Azucares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484</p>	<p><b>Día 5</b> Ensalada.</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos ecológicos y judías verdes.</p> <p>2º. Huevos revueltos con tomate y patatas.</p> <p>3º Fruta / Pan sin gluten.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</p>	<p><b>Día 6</b> 1º. Macarrones 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 sin gluten.</p> <p>1º. - 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -</p> <p>H.Carb:73g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</p>	<p><b>Día 7</b> 1º. Crema de calabacín natural.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encebollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:36g, Azucares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403</p>
<p><b>Día 10</b> 1º. Judías huertanas con calabaza ecológica.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</p>	<p><b>Día 11</b> 1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos, Leche 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:90g, Azucares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</p>	<p><b>Día 12</b> Ensalada.</p> <p>1º. Crema de espinacas natural.</p> <p>2º. Pechuga de pollo rebozada con patatas al curry.</p> <p>3º Fruta / Pan sin gluten.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. - 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396</p>	<p><b>Día 13</b> Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de cocido con fideos.</p> <p>2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col.</p> <p>3º Fruta / Pan sin gluten.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio 2º. Sulfitos, Soja, Apio 3º. - / -</p> <p>H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</p>	<p><b>Día 14</b> 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo.</p> <p>2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha.</p> <p>3º Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Huevo 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:81g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</p>
<p><b>Día 17</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>Día 18</b> Ensalada.</p> <p>1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y fideos.</p> <p>2º. Lomo en su jugo a la mostaza con patata panadera.</p> <p>3º Fruta / Pan sin gluten.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio 2º. Soja(T), Leche(T), Mostaza // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:42g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402</p>	<p><b>Día 19</b> 1º. Espirales con atún y tomate.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Pescado 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:79g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682</p>	<p><b>Día 20</b> 1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -</p> <p>H.Carb:101g, Azucares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</p>	<p><b>Día 21</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA CHINA</b></p> <p>1º. Pollo al horno con zanahoria.</p> <p>2º. Arroz tres delicias.</p> <p>3º. Postre especial / Pan sin gluten.</p> <p>1º. - 2º. Soja, Leche, Huevo 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:82g, Azucares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</p>
	<p><b>Día 24</b> 1º. Fideuá campellera.</p> <p>2º. Dados de lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</p>	<p><b>Día 25</b> 1º. Crema de guisantes con aceite al romero y cebolla ecológica.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria, queso y aceitunas.</p> <p>3º Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos, Leche 3º. - / -</p> <p>H.Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363</p>	<p><b>Día 26</b> 1º. Arroz meloso con alubias y judías verdes.</p> <p>2º. Merluza al vapor y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:91g, Azucares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</p>	<p><b>Día 27</b> Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de ajo con huevo duro y fideos.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo estofadas con champiñón y patatas.</p> <p>3º Fruta / Pan sin gluten.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Huevo 2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:53g, Azucares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508</p>

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