



MENÚ FEBRERO 2025

FRUTOS SECOS

Menú adaptado, elaborado sin frutos de cáscara ni productos que lo contengan.

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

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 3 Ensalada. 1º. Cazuela de fideos a la marinera. 2º. Muslo de pollo en su jugo con carlotitas al tomillo. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Molu(T), Crust, Soja (T), Mostaza (T) 2º. - // G. - 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</p>	<p>Día 4 1º. Lentejas a la castellana. 2º. Merluza al vapor y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:65g, Azucares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484</p>	<p>Día 5 Ensalada. 1º. Arroz caldoso con garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Huevos revueltos con tomate y patatas. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</p>	<p>Día 6 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.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:73g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</p>	<p>Día 7 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Hamburguesa al horno encbollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:36g, Azucares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403</p>
<p>Día 10 1º. Judías huertanas con calabaza ecológica. 2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</p>	<p>Día 11 1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado. 2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Leche, Soja (T), Mostaza (T) 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:90g, Azucares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</p>	<p>Día 12 Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Pechuga de pollo empanada con patatas al curry. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. - 2º. Gluten, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396</p>	<p>Día 13 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Sulfitos, Soja, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</p>	<p>Día 14 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo. 2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Huevo 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:81g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</p>
<p>Día 17</p> <p>FESTIVO</p>	<p>Día 18 Ensalada. 1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y piñones de pasta. 2º. Lomo en su jugo a la mostaza con patata panadera. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Sulfitos, Soja (T), Mostaza (T) 2º. Soja(T), Leche(T), Mostaza // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:42g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402</p>	<p>Día 19 1º. Espirales integrales con atún y tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:79g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682</p>	<p>Día 20 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Gluten, Crustáceo(T), Molusco(T), Soja (T), Mostaza (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:101g, Azucares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</p>	<p>Día 21 JORNADA GASTRONÓMICA CHINA 1º. Rollito primavera con pan de gamba. 2º. Arroz tres delicias. 3º. Postre especial / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo, Apio (T) // G. Crust., Mol. (T), Pescado (T), Huevo, Gluten (T), Apio (T), Soja (T), Leche (T) 2º. Soja, Leche, Huevo 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:82g, Azucares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</p>
<p>Día 24 1º. Fideuá campellerá. 2º. Dados de lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Crustáceo, Molusco, Soja (T), Mostaza (T) 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</p>	<p>Día 25 1º. Crema de guisantes con aceite al romero y cebolla ecológica. 2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria, queso y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos, Leche 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363</p>	<p>Día 26 1º. Arroz meloso con alubias y judías verdes. 2º. Calamares a la romana y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:91g, Azucares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</p>	<p>Día 27 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con champiñón y patatas. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T) 2º. Gluten, Soja, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:53g, Azucares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508</p>	<p>Día 28 1º. Olla de legumbres. 2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:63g, Azucares:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418</p>

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

Si comes **COES** comes bien