



# FEBRERO 2025 - PUBLICO COCINADO

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Día 3</b> <b>Ensalada.</b> 1º. Cazuela de fideos a la marinera. 2º. Muslo de pollo en su jugo con carlotitas al tomillo. 3º. Lácteo / Pan.	<b>Día 4</b> 1º. Lentejas a la castellana. 2º. Croquetas de bacalao y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 5</b> <b>Ensalada.</b> 1º. Arroz caldoso con <b>garbanzos ecológicos</b> y judías verdes. 2º. Huevos revueltos con tomate y patatas. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 6</b> 1º. Canelones Rosinni. 2º. Filete de merluza al horno con guisantes y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 7</b> 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Hamburguesa al horno encebollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan.
H.Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:20g, 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:23g, 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>Sugerencia de cena:</b> Verdura a la plancha y pescado blanco.	<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura hervida y huevo.	<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura asada y pescado blanco.	<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura al vapor y carne de ave.	<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura a la plancha y pescado azul.
<b>Día 10</b> 1º. Judías huertanas con <b>calabaza ecológica.</b> 2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio. 3º. Lácteo / Pan.	<b>Día 11</b> 1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado. 2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 12</b> <b>Ensalada.</b> 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Pechuga de pollo empanada con patatas al curry. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 13</b> <b>Ensalada.</b> 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 14</b> 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.
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:19g, 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>Sugerencia de cena:</b> Verdura hervida y carne de ave.	<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura al vapor y pescado blanco.	<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura a la plancha y pescado azul.	<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura hervida y huevo.	<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura asada y carne.
<b>Día 17</b> <b>FESTIVO</b>	<b>Día 18</b> <b>Ensalada.</b> 1º. Sopa minestrone con <b>zanahoria ecológica</b> y piñones de pasta. 2º. Lomo en su jugo a la mostaza con patata panadera. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 19</b> 1º. Espirales integrales con atún y tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 20</b> 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 21</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA CHINA</b> 1º. Rollito primavera con pan de gamba. 2º. Arroz tres delicias. 3º. Postre especial / Pan.
	H.Carb:42g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402	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
	<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura al vapor y pescado blanco.	<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura a la plancha y pescado azul.	<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura hervida y pescado blanco.	<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura asada y huevo.
<b>Día 24</b> 1º. Fideuá campellera. 2º. Dados de lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda. 3º. Lácteo / Pan.	<b>Día 25</b> 1º. Crema de guisantes con aceite al romero y <b>cebolla ecológica.</b> 2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria, queso y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 26</b> 1º. Arroz meloso con alubias y judías verdes. 2º. Calamares a la romana y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 27</b> <b>Ensalada.</b> 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con champiñón y patatas fritas. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 28</b> 1º. Olla de legumbres. 2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.
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	H.Carb:63g, Azucares:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418
<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura asada y pescado blanco.	<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura al vapor y carne.	<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura a la plancha y huevo.	<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura asada y pescado blanco.	<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura al vapor y carne de ave.

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

