



MENÚ FEBRERO 2025 HUEVO

Menú adaptado, elaborado sin huevo 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, Molu(T), Crust 2º. - // G. - 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:43g, Azucres: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 campes tre 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, Azucres: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. Lomo adobado con tomate y patatas 3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:122g, Azucres: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. - 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:73g, Azucres: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 encebollada 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, Azucres: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, Azucres: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. Pavo al horno y ensalada campes tre con zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Leche 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:90g, Azucres:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:2g, 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, Azucres:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:19g, Sal:1g, KCal:396</p>	<p>Día 13 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con fideos. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio 2º. Sulfitos, Soja, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:54g, Azucres: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. 2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:81g, Azucres: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 fideos. 2º. Lomo en su jugo a la mostaza con patata panadera. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio 2º. Soja(T), Leche(T), Mostaza // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:42g, Azucres:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402</p>	<p>Día 19 1º. Espirales con atún y tomate. 2º. Pavo al horno con ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Pescado 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:79g, Azucres: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, Azucres:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</p>	<p>Día 21 JORNADA GASTRONÓMICA CHINA 1º. Pollo al horno con zanahoria. 2º. Arroz tres delicias. 3º. Postre especial / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Soja, Leche 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:82g, Azucres:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</p>
<p>Día 24 1º. Fideuá campellera. 2º. Dados de lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:79g, Azucres: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. Pavo al horno y ensalada mézclum con tomate, zanahoria, queso y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos, Leche 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:45g, Azucres: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. Merluza al vapor y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:91g, Azucres:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</p>	<p>Día 27 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con fideos. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con champiñón y patatas. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio 2º. Gluten, Soja, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:53g, Azucres: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, Azucres: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

