



# MENÚ FEBRERO 2025 LÁCTEO

Menú adaptado, elaborado sin leche ni productos que lo contengan, incluida la lactosa.

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

GPC

| Lunes  | Martes   | Miércoles   | Jueves   | Viernes   |
|--|--|---|--|---|
| <p><b>Día 3</b><br/>Ensalada.<br/>1º. Cazuela de fideos a la marinera.<br/>2º. Muslo de pollo en su jugo con carlotitas al tomillo.<br/>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p><b>E. Sulfitos</b><br/>1º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Molu(T), Crust, Soja (T), Mostaza (T)<br/>2º. - / G. -<br/>3º. Soja, Frutos de cáscara (T) / Gluten</p> <p>H.Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:563</p>     | <p><b>Día 4</b><br/>1º. Lentejas a la castellana.<br/>2º. Merluza al vapor y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio.<br/>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten<br/>2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, apio<br/>3º. - / Gluten</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><br/>Ensalada.<br/>1º. Arroz caldoso con <b>garbanzos ecológicos</b> y judías verdes.<br/>2º. Huevos revueltos con tomate y patatas.<br/>3º. Fruta / Pan.</p> <p><b>E. Sulfitos</b><br/>1º. Sulfitos, Gluten<br/>2º. Huevo // G. Sulfitos<br/>3º. - / Gluten</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><br/>1º. Macarrones con verdura y tomate.<br/>2º. Filete de merluza al horno con guisantes y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.<br/>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)<br/>2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio<br/>3º. - / Gluten</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><br/>1º. Crema de calabacín natural.<br/>2º. Hamburguesa al horno encbollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.<br/>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos<br/>2º. Pescado // G. Sulfitos<br/>3º. - / Gluten</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><br/>1º. Judías huertanas con <b>calabaza ecológica</b>.<br/>2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio.<br/>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten<br/>2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio<br/>3º. Soja, Frutos de cáscara (T) / Gluten</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><br/>1º. Espaguetis a la boloñesa.<br/>2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda.<br/>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)<br/>2º. Huevo // G. Sulfitos<br/>3º. - / Gluten</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><br/>Ensalada.<br/>1º. Crema de espinacas natural.<br/>2º. Pechuga de pollo empanada con patatas al curry.<br/>3º. Fruta / Pan.</p> <p><b>E. Sulfitos</b><br/>1º. -<br/>2º. Gluten, Soja // G. Sulfitos<br/>3º. - / Gluten</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><br/>Ensalada.<br/>1º. Sopa de cocido con lluvia.<br/>2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col.<br/>3º. Fruta / Pan.</p> <p><b>E. Sulfitos</b><br/>1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)<br/>2º. Sulfitos, Soja, Apio<br/>3º. - / Gluten</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><br/>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo.<br/>2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha.<br/>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Huevo<br/>2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos<br/>3º. - / Gluten</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><br/>Ensalada.<br/>1º. Sopa minestrone con <b>zanahoria ecológica</b> y piñones de pasta.<br/>2º. Lomo en su jugo a la mostaza con patata panadera.<br/>3º. Fruta / Pan.</p> <p><b>E. Sulfitos</b><br/>1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Sulfitos, Soja (T), Mostaza (T)<br/>2º. Soja(T), Mostaza // G. Sulfitos<br/>3º. - / Gluten</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><br/>1º. Espirales integrales con atún y tomate.<br/>2º. Tortilla francesa con ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino.<br/>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)<br/>2º. Huevo // G. Sulfitos<br/>3º. - / Gluten</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><br/>1º. Potaje de garbanzos.<br/>2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.<br/>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten<br/>2º. Pescado, Gluten, Crustáceo(T), Molusco(T), Soja (T), Mostaza (T) // G. Sulfitos, Apio<br/>3º. - / Gluten</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><br/><b>JORNADA GASTRONÓMICA CHINA</b><br/>1º. Rollito primavera.<br/>2º. Arroz tres delicias.<br/>3º. Postre especial / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo, Apio (T)<br/>2º. Soja, Huevo<br/>3º. Soja / Gluten</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><br/>1º. Fideuá campellera.<br/>2º. Dados de lomo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda.<br/>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Crustáceo, Molusco, Soja (T), Mostaza (T)<br/>2º. Soja // G. Sulfitos<br/>3º. Soja, Frutos de cáscara (T) / Gluten</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><br/>1º. Crema de guisantes con aceite al romero y <b>cebolla ecológica</b>.<br/>2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con <b>tomate, zanahoria y aceitunas</b>.<br/>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos<br/>2º. Huevo // G. Sulfitos<br/>3º. - / Gluten</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><br/>1º. Arroz meloso con alubias y judías verdes.<br/>2º. Merluza al vapor y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.<br/>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten<br/>2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos<br/>3º. - / Gluten</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><br/>Ensalada.<br/>1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia.<br/>2º. Albóndigas de pollo estofadas con champiñón y patatas.<br/>3º. Fruta / Pan.</p> <p><b>E. Sulfitos</b><br/>1º. Apio, Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T)<br/>2º. Gluten, Soja, Sulfitos // G. Sulfitos<br/>3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:53g, Azucares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508</p>       | <p><b>Día 28</b><br/>1º. Olla de legumbres.<br/>2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.<br/>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten<br/>2º. Pescado // G. Sulfitos<br/>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](mailto:informa@coess.es)

Si comes **COES** comes bien