



MENÚ FEBRERO 2025 PESCADO

Menú adaptado, elaborado sin pescado 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 verduras con letras. 2º. Muslo de pollo en su jugo con carlotitas al tomillo. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. - // <i>G. -</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i></p> <p><i>H. Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</i></p>	<p>Día 4 1º. Lentejas a la castellana. 2º. Pavo al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Soja, Leche // G. Sulfitos, apio</i> 3º. - // <i>Gluten</i></p> <p><i>H. Carb:65g, Azucares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484</i></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><i>E. Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. - // <i>Gluten</i></p> <p><i>H. Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</i></p>	<p>Día 6 1º. Macarrones con verdura y tomate. 2º. Pollo al horno al horno con guisantes y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. - // <i>G. Sulfitos, Apio</i> 3º. - // <i>Gluten</i></p> <p><i>H. Carb:73g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</i></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. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Sulfitos // G. Sulfitos</i> 3º. - // <i>Gluten</i></p> <p><i>H. Carb:36g, Azucares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403</i></p>
<p>Día 10 1º. Judías huertanas con calabaza ecológica. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Soja, Leche // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i></p> <p><i>H. Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</i></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. <i>Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Leche, Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. - // <i>Gluten</i></p> <p><i>H. Carb:90g, Azucares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</i></p>	<p>Día 12 Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Pechuga de pollo empanada con patatas al curry. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. - 2º. <i>Gluten, Soja // G. Sulfitos</i> 3º. - // <i>Gluten</i></p> <p><i>H. Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396</i></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><i>E. Sulfitos</i> 1º. <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Sulfitos, Soja, Apio</i> 3º. - // <i>Gluten</i></p> <p><i>H. Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</i></p>	<p>Día 14 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Huevo</i> 2º. <i>Soja, Leche // G. Sulfitos</i> 3º. - // <i>Gluten</i></p> <p><i>H. Carb:81g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</i></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><i>E. Sulfitos</i> 1º. <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Sulfitos, Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Soja(T), Leche(T), Mostaza // G. Sulfitos</i> 3º. - // <i>Gluten</i></p> <p><i>H. Carb:42g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402</i></p>	<p>Día 19 1º. Espirales integrales con tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. - // <i>Gluten</i></p> <p><i>H. Carb:79g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682</i></p>	<p>Día 20 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. - // <i>G. Sulfitos, Apio</i> 3º. - // <i>Gluten</i></p> <p><i>H. Carb:101g, Azucares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</i></p>	<p>Día 21 JORNADA GASTRONÓMICA CHINA 1º. Rollito primavera. 2º. Arroz tres delicias 3º. Postre especial / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Huevo, Apio (T)</i> 2º. <i>Soja, Leche, Huevo</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i></p> <p><i>H. Carb:82g, Azucares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</i></p>
<p>Día 24 1º. Fideuá de verduras. 2º. Dados de lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Soja, Leche(T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i></p> <p><i>H. Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</i></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. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos, Leche</i> 3º. - // <i>Gluten</i></p> <p><i>H. Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363</i></p>	<p>Día 26 1º. Arroz meloso con alubias y judías verdes. 2º. Pavo al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Soja, Leche // G. Sulfitos</i> 3º. - // <i>Gluten</i></p> <p><i>H. Carb:91g, Azucares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</i></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><i>E. Sulfitos</i> 1º. <i>Apio, Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Gluten, Soja, Sulfitos // G. Sulfitos</i> 3º. - // <i>Gluten</i></p> <p><i>H. Carb:53g, Azucares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508</i></p>	<p>Día 28 1º. Olla de legumbres. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Soja, Leche // G. Sulfitos</i> 3º. - // <i>Gluten</i></p> <p><i>H. Carb:63g, Azucares:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418</i></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

