



MENÚ FEBRERO 2026

FRUCTOSA

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

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

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 2 Ensalada. 1º. Sopa de pescado con arroz. 2º. Rustidera de pollo al tomillo. 3º. Yogur natural / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Pescado, Molu(T), Crust 2º. - // G. - 3º. Leche / Gluten	Día 3 1º. Hervido de patata y zanahoria. 2º. Merluza al horno y ensalada campestre con zanahoria y apio. 3º. Yogur natural / Pan. <i>1º. Sulfitos</i> 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos, apio 3º. Leche / Gluten	Día 4 1º. Arroz blanco. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. 3º. Yogur natural / Pan. <i>1º. -</i> 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	Día 5 1º. Macarrones con verdura. 2º. Filete de merluza al horno con pimiento y ensalada de lechuga, zanahoria y apio. 3º. Yogur natural / Pan. <i>1º. -</i> 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten	Día 6 Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Pollo al horno con patatas. 3º. Yogur natural / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten
H.Carb:43g, Azucres:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563	H.Carb:65g, Azucres:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484	H.Carb:122g, Azucres:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782	H.Carb:73g, Azucres:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593	H.Carb:36g, Azucres:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403
Día 9 1º. Hervido de patata y zanahoria con calabaza ecológica. 2º. Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y apio. 3º. Yogur natural / Pan. <i>1º. Sulfitos</i> 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten	Día 10 Ensalada. 1º. Espirales con calabacín y queso rallado. 2º. Tortilla francesa con carlotitas. 3º. Yogur natural / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Leche 2º. Huevo // G. - 3º. Leche / Gluten	Día 11 1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas. 2º. Pechuga de pollo rebozada con ensalada de lechuga y zanahoria. 3º. Yogur natural / Pan. <i>1º. Sulfitos</i> 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	Día 12 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con arroz. 2º. Cocido completo con magro, patata, col y verdura. 3º. Yogur natural / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio 2º. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten	Día 13 1º. Arroz blanco. 2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga y zanahoria. 3º. Yogur natural / Pan. <i>1º. -</i> 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten
H.Carb:48g, Azucres:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384	H.Carb:90g, Azucres:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730	H.Carb:53g, Azucres:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396	H.Carb:54g, Azucres:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443	H.Carb:81g, Azucres:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630
Día 16 FESTIVO	Día 17 Ensalada. 1º. Cazuela de arroz a la marinera con pimiento ecológico. 2º. Lomo asado en su jugo con patata panadera. 3º. Yogur natural / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	Día 18 1º. Hervido de patata y zanahoria. 2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y apio. 3º. Yogur natural / Pan. <i>1º. Sulfitos</i> 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten	Día 19 1º. Crema de zanahoria con pollo. 2º. Tortilla francesa con ensalada mézclum con zanahoria. 3º. Yogur natural / Pan. <i>1º. Sulfitos</i> 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	Día 20 JORNADA GASTRONÓMICA CHINA 1º. Arroz tres delicias con atún. 2º. Rollito de merluza con patatas chips. 3º. Yogur natural / Pan. <i>1º. Huevo, Pescado</i> 2º. Pescado // G. - 3º. Leche / Gluten
Día 23 Ensalada. 1º. Hervido de patata y zanahoria. 2º. Dados de lomo adobado al horno encebollado con carlotitas al eneldo. 3º. Yogur natural / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. - 2º. - // G. - 3º. Leche / Gluten	Día 24 1º. Crema de calabaza con cebolla ecológica. 2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con zanahoria, y apio. 3º. Yogur natural / Pan. <i>1º. Sulfitos</i> 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten	Día 25 1º. Arroz blanco. 2º. Merluza al horno y ensalada de lechuga y zanahoria. 3º. Yogur natural / Pan. <i>1º. -</i> 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	Día 26 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con verdura y arroz. 2º. Pollo estofado con patatas. 3º. Yogur natural / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	Día 27 1º. Hervido de patata y zanahoria con acelgas. 2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga y zanahoria. 3º. Yogur natural / Pan. <i>1º. Sulfitos</i> 2º. Pescado// G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten
H.Carb:79g, Azucres:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640	H.Carb:45g, Azucres:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363	H.Carb:91g, Azucres:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666	H.Carb:53g, Azucres:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508	H.Carb:63g, Azucres:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418

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