



MENÚ FEBRERO 2026

FRUTOS SECOS

Menú adaptado, elaborado sin frutos 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 piñones. 2º. Rustidera de pollo al tomillo. 3º. Lácteo / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Molu(T), Crust, Soja (T), Mostaza (T) 2º. - // G. - 3º. Leche / Gluten	Día 3 1º. Lentejas huertanas. 2º. Merluza al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos, apio 3º. - / Gluten, Soja	Día 4 1º. Arroz meloso con garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 5 1º. Macarrones integrales con verdura y tomate. 2º. Filete de merluza al horno con guisantes y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten	Día 6 Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con patatas. 3º. Fruta / Pan integral. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja
H.Carb:43g, Azúcares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563	H.Carb:65g, Azúcares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484	H.Carb:122g, Azúcares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782	H.Carb:73g, Azúcares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593	H.Carb:36g, Azúcares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403
Día 9 1º. Olla de legumbres con calabaza ecológica. 2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y apio. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten	Día 10 Ensalada. 1º. Espirales integrales con tomate y queso rallado. 2º. Tortilla francesa con carlotitas y maíz. 3º. Fruta / Pan integral. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Gluten, Huevo(T), Leche, Soja (T), Mostaza (T) 2º. Huevo // G. - 3º. - / Gluten, Soja	Día 11 1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Gluten, Soja, pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Mostaza (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 12 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con magro, garbanzos, col y verdura. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T) 2º. Sulfitos, Apio, Soja, Leche 3º. - / Gluten	Día 13 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. - 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja
H.Carb:48g, Azúcares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384	H.Carb:90g, Azúcares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730	H.Carb:53g, Azúcares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396	H.Carb:54g, Azúcares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443	H.Carb:81g, Azúcares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630
Día 16 FESTIVO	Día 17 Ensalada. 1º. Cazuela de fideos a la marinera con pimiento ecológico. 2º. Lomo asado en su jugo con patata panadera. 3º. Fruta / Pan integral. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Sulfitos, Soja (T), Mostaza (T) 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja	Día 18 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten	Día 19 1º. Crema de zanahoria con pollo. 2º. Tortilla francesa con ensalada mézclum con tomate, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 20 JORNADA GASTRONÓMICA CHINA 1º. Arroz tres delicias con atún. 2º. Rollito primavera con pan de gamba. 3º. Postre especial / Pan integral. 1º. Huevo, Pescado 2º. Gluten, Soja // G. Crust., Mol. (T), Pescado (T), Huevo, Gluten (T), Apio (T), Soja (T), Leche (T) 3º. Leche / Gluten, Soja
	H.Carb:42g, Azúcares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402	H.Carb:79g, Azúcares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682	H.Carb:101g, Azúcares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724	H.Carb:82g, Azúcares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777
Día 23 Ensalada. 1º. Judías huertanas. 2º. Dados de lomo adobado al horno encebollado con carlotitas al eneldo. 3º. Lácteo / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Gluten, Sulfitos, Soja 2º. Soja, Leche // G. - 3º. Leche / Gluten	Día 24 1º. Crema de calabaza con cebolla ecológica. 2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria, y apio. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja	Día 25 1º. Arroz meloso con garbanzos y judías verdes. 2º. Boquerones en tempura y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Gluten, Leche (T), Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 26 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con verdura y lluvia. 2º. Magro estofado con tomate y patatas. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 27 1º. Lentejas estofadas con acelgas. 2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja
H.Carb:79g, Azúcares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640	H.Carb:45g, Azúcares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363	H.Carb:91g, Azúcares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666	H.Carb:53g, Azúcares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508	H.Carb:63g, Azúcares: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