



MENÚ FEBRERO 2026 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
Día 2 Ensalada. 1º. Sopa de pescado con fideos. 2º. Rustidera de pollo al tomillo. 3º. Lácteo / Pan. E. Sulfitos 1º. Pescado, Mol. (T), Crust, Soja (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. Pavo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 5 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. 1º. - 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. E. Sulfitos 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 con tomate y queso rallado. 2º. Lomo al horno con carlotitas y maíz. 3º. Fruta / Pan integral. E. Sulfitos 1º. Leche 2º. Soja // 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 fideos. 2º. Cocido completo con magro, garbanzos, col y verdura. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Apio, Soja 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. E. Sulfitos 1º. Apio, Sulfitos, Soja (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. Hamburguesa al horno con ensalada mézclum con tomate, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Soja// G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 20 JORNADA GASTRONÓMICA CHINA 1º. Arroz tres delicias con atún. 2º. Rollito primavera con patatas chips. 3º. Postre especial / Pan integral. 1º. Pescado 2º. Gluten, Soja // G. - 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. E. Sulfitos 1º. Gluten, Sulfitos, Soja 2º. Soja, Leche // G. - 3º. Leche / Gluten	Día 24 1º. Crema de calabaza con cebolla ecológica. 2º. Pavo al horno y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. Sulfitos 2º. Soja // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja	Día 25 1º. Arroz meloso con garbanzos y judías verdes. 2º. Merluza al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 26 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con verdura y fideos. 2º. Magro estofado con tomate y patatas. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Apio, Soja (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