



# MENÚ FEBRERO 2026

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

Si comes **COES** comes bien