



MENÚ FEBRERO 2026

MUSULMAN

Menú adaptado, elaborado sin carne de cerdo 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 <i>H.Carb:43g, Azúcares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</i>	Día 3 1º. Lentejas huertanas. 2º. Croquetas de bacalao y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. <i>1º. Sulfitos, Gluten, Soja</i> <i>2º. Gluten, Leche, Huevo(T), Pescado, Crustáceo(T), Soja(T), Molusco(T), Cacahuete, Frutos de cáscara (T), Apio (T), Mostaza (T) // G. Sulfitos, apio</i> <i>3º. - / Gluten, Soja</i> <i>H.Carb:65g, Azúcares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484</i>	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. <i>1º. Sulfitos, Gluten, Soja</i> <i>2º. Huevo // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:122g, Azúcares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</i>	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. <i>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> <i>2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio</i> <i>3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:73g, Azúcares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</i>	Día 6 Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con patatas. 3º. Fruta / Pan integral. <i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. Sulfitos, Gluten, Soja // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten, Soja</i> <i>H.Carb:36g, Azúcares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403</i>
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. <i>1º. Sulfitos, Gluten, Soja</i> <i>2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio</i> <i>3º. Leche / Gluten</i> <i>H.Carb:48g, Azúcares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</i>	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> <i>1º. Gluten, Huevo(T), Leche, Soja (T), Mostaza (T)</i> <i>2º. Huevo // G. -</i> <i>3º. - / Gluten, Soja</i> <i>H.Carb:90g, Azúcares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</i>	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. <i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. Gluten, Soja, pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Mostaza (T) // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:53g, Azúcares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396</i>	Día 12 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con pollo, garbanzos, col y verdura. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T)</i> <i>2º. Sulfitos, Apio, Soja</i> <i>3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:54g, Azúcares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</i>	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. <i>1º. -</i> <i>2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten, Soja</i> <i>H.Carb:81g, Azúcares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</i>
Día 16 FESTIVO	Día 17 Ensalada. 1º. Cazuela de fideos a la marinera con pimiento ecológico . 2º. Pollo asado en su jugo con patata panadera. 3º. Fruta / Pan integral. <i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Sulfitos, Soja (T), Mostaza (T), Pescado, Crust. (T), Mol. (T)</i> <i>2º. Soja // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten, Soja</i> <i>H.Carb:42g, Azúcares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402</i>	Día 18 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten, Soja</i> <i>2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio</i> <i>3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:79g, Azúcares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682</i>	Día 19 1º. Crema de zanahoria con pollo. 2º. Tortilla francesa con ensalada mézclum con tomate, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. Huevo // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:101g, Azúcares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</i>	Día 20 JORNADA GASTRONÓMICA CHINA 1º. Arroz tres delicias con atún. 2º. Rollito primavera con pan de gamba. 3º. Postre especial / Pan integral. <i>1º. Huevo, Pescado</i> <i>2º. Gluten, Soja // G. Crust., Mol. (T), Pescado (T), Huevo, Gluten (T), Apio (T), Soja (T), Leche (T)</i> <i>3º. Leche / Gluten, Soja</i> <i>H.Carb:82g, Azúcares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</i>
Día 23 Ensalada. 1º. Judías huertanas. 2º. Pollo al horno con carlotitas al eneldo. 3º. Lácteo / Pan. <i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Gluten, Sulfitos, Soja</i> <i>2º. Soja, Leche // G. -</i> <i>3º. Leche / Gluten</i> <i>H.Carb:79g, Azúcares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</i>	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. <i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio</i> <i>3º. - / Gluten, Soja</i> <i>H.Carb:45g, Azúcares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363</i>	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. <i>1º. Sulfitos, Gluten, Soja</i> <i>2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Gluten, Leche (T), Huevo // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:91g, Azúcares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</i>	Día 26 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con verdura y lluvia. 2º. Pollo estofado con tomate y patatas. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> <i>2º. Soja // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i> <i>H.Carb:53g, Azúcares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508</i>	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. <i>1º. Sulfitos, Gluten, Soja</i> <i>2º. Pescado // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten, Soja</i> <i>H.Carb:63g, Azúcares:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418</i>

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

Si comes **COES** comes bien