



MENÚ FEBRERO 2026

PESCADO

Menú adaptado, elaborado sin pescado 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 verdura con piñones. 2º. Rustidera de pollo al tomillo. 3º. Lácteo / Pan. E. Sulfitos 1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. - // G. - 3º. Leche / Gluten H.Carb:43g, Azúcares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563	Día 3 1º. Lentejas huertanas. 2º. Lomo al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Soja // G. Sulfitos, apio 3º. - / Gluten, Soja H.Carb:65g, Azúcares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484	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 H.Carb:122g, Azúcares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782	Día 5 1º. Macarrones integrales con verdura y tomate. 2º. Hamburguesa al horno con guisantes y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten H.Carb:73g, Azúcares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593	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: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. Lomo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y apio. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Soja // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten H.Carb:48g, Azúcares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384	Día 10 Ensalada. 1º. Espirales integrales con tomate y queso rallado. 2º. Tortilla francesa con carlotitas y maíz. 3º. Fruta / Pan integral. E. Sulfitos 1º. Gluten, Huevo(T), Leche, Soja (T), Mostaza (T) 2º. Huevo // G. - 3º. - / Gluten, Soja H.Carb:90g, Azúcares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730	Día 11 1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas. 2º. Pechuga de pollo rebozada con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. -// G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:53g, Azúcares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396	Día 12 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con magro, garbanzos, col y verdura. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T) 2º. Sulfitos, Apio, Soja, Leche 3º. - / Gluten H.Carb:54g, Azúcares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443	Día 13 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. - 2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja H.Carb:81g, Azúcares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630
Día 16				

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