



MENÚ FEBRERO 2026

LEGUMBRES

Menú adaptado, elaborado sin legumbres ni productos que lo contengan, incluida la soja.

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 arroz. 2º. Rustidera de pollo al tomillo. 3º. Lácteo / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Pescado, Molu(T), Crust 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. Hervido de patata y zanahoria. 2º. Merluza al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos</i> 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos, apio 3º. - / Gluten H.Carb:65g, Azúcares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484	Día 4 1º. Arroz blanco. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. -</i> 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 con verdura y tomate. 2º. Filete de merluza al horno con pimiento y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. -</i> 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // 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. Pollo al horno con patatas. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:36g, Azúcares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403
Día 9 1º. Hervido de patata y zanahoria con calabaza ecológica. 2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y apio. 3º. Lácteo / Pan. <i>1º. Sulfitos</i> 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // 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 con tomate y queso rallado. 2º. Tortilla francesa con carlotitas y maíz. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Leche 2º. Huevo // G. - 3º. - / Gluten 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. <i>1º. Sulfitos</i> 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 arroz. 2º. Cocido completo con magro, patata, col y verdura. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio 2º. Sulfitos, Apio 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. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. -</i> 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten 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 arroz a la marinera con pimiento ecológico . 2º. Lomo asado en su jugo con patata panadera. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Sulfitos, Pescado, Crust. (T), mol. (T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:42g, Azúcares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402	Día 18 1º. Hervido de patata y zanahoria. 2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos</i> 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten H.Carb:79g, Azúcares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682	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> 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:101g, Azúcares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724	Día 20 JORNADA GASTRONÓMICA CHINA 1º. Arroz tres delicias con atún. 2º. Rollito de merluza con patatas chips. 3º. Postre especial / Pan. <i>1º. Huevo, Pescado</i> 2º. Pescado // G. - 3º. Leche / Gluten H.Carb:82g, Azúcares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777
Día 23 Ensalada. 1º. Hervido de patata y zanahoria. 2º. Dados de lomo al horno encebollado con carlotitas al eneldo. 3º. Lácteo / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. - 2º. - // G. - 3º. Leche / Gluten H.Carb:79g, Azúcares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640	Día 24 1º. Crema de calabaza con cebolla ecológica . 2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria, y apio. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos</i> 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten H.Carb:45g, Azúcares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363	Día 25 1º. Arroz blanco. 2º. Merluza al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. -</i> 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:91g, Azúcares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666	Día 26 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con verdura y arroz. 2º. Pollo estofado con tomate y patatas. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:53g, Azúcares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508	Día 27 1º. Hervido de patata y zanahoria con acelgas. 2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos</i> 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten 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