



# MENÚ FEBRERO 2026

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Día 2</b> Ensalada.  1º. Sopa de pescado con piñones. 2º. Rustidera de pollo al tomillo. 3º. Lácteo / Pan.	<b>Día 3</b> 1º. Lentejas huertanas.  2º. Croquetas de bacalao y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral.	<b>Día 4</b> 1º. Arroz meloso con <b>garbanzos ecológicos</b> y judías verdes.  2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.  3º. Fruta / Pan.	<b>Día 5</b> 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.	<b>Día 6</b> Ensalada.  1º. Crema de calabacín natural.  2º. Albóndigas de pollo estofadas con patatas.  3º. Fruta / Pan integral.
H.Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563  <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado blanco.	H.Carb:65g, Azucares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484  <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y huevo.	H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782  <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y pescado blanco.	H.Carb:73g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593  <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y carne de ave.	H.Carb:36g, Azucares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403  <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado azul.
<b>Día 9</b> 1º. Olla de legumbres con <b>calabaza ecológica</b> .  2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y apio. 3º. Lácteo / Pan.	<b>Día 10</b> Ensalada.  1º. Espirales integrales con tomate y queso rallado.  2º. Tortilla francesa con carlotitas y maíz.  3º. Fruta / Pan integral.	<b>Día 11</b> 1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas.  2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria.  3º. Fruta / Pan.	<b>Día 12</b> Ensalada.  1º. Sopa de cocido con lluvia.  2º. Cocido completo con magro, garbanzos, col y verdura.  3º. Fruta / Pan.	<b>Día 13</b> 1º. Arroz blanco con tomate.  2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha.  3º. Fruta / Pan integral.
H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384  <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y carne de ave.	H.Carb:90g, Azucares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730  <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y pescado blanco.	H.Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396  <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado azul.	H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443  <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y huevo.	H.Carb:81g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630  <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y carne.
<b>Día 16</b> 1º. Lentejas huertanas.  2º. Tilapia al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.  3º. Fruta / Pan.	<b>Día 17</b> Ensalada.  1º. Cazuela de fideos a la marinera con <b>pimiento ecológico</b> .  2º. Lomo asado en su jugo con patata panadera.  3º. Fruta / Pan integral.	<b>Día 18</b> 1º. Potaje de garbanzos.  2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.  3º. Fruta / Pan.	<b>Día 19</b> 1º. Crema de zanahoria con pollo.  2º. Tortilla francesa con ensalada mézclum con tomate, maíz y pepino.  3º. Fruta / Pan.	<b>Día 20</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA CHINA</b> 1º. Arroz tres delicias con atún.  2º. Rollito primavera con pan de gamba.  3º. Postre especial / Pan integral.
H.Carb:46g, Azucares:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461  <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y carne de ave.	H.Carb:42g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402  <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y pescado blanco.	H.Carb:79g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682  <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado azul.	H.Carb:101g, Azucares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724  <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y pescado blanco.	H.Carb:82g, Azucares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777  <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y huevo.
<b>Día 23</b> Ensalada.  1º. Judías huertanas.  2º. Dados de lomo adobado al horno encebollado con carlotitas al eneldo.  3º. Lácteo / Pan.	<b>Día 24</b> 1º. Crema de calabaza con <b>cebolla ecológica</b> .  2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio.  3º. Fruta / Pan integral.	<b>Día 25</b> 1º. Arroz meloso con garbanzos y judías verdes.  2º. Boquerones en tempura y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.  3º. Fruta / Pan.	<b>Día 26</b> Ensalada.  1º. Sopa de ajo con verdura y lluvia.  2º. Magro estofado con tomate y patatas.  3º. Fruta / Pan.	<b>Día 27</b> 1º. Lentejas estofadas con acelgas.  2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria.  3º. Fruta / Pan integral.
H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640  <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y pescado blanco.	H.Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363  <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y carne.	H.Carb:91g, Azucares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666  <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y huevo.	H.Carb:53g, Azucares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508  <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y pescado blanco.	H.Carb:63g, Azucares:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418  <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y carne de ave.

Los martes y viernes se servirá Pan con salvado

Existe un Menú Declaración de Alérgenos a disposición del comensal con el fin de informar sobre la posible presencia o trazas de sustancias recogidas en el Reglamento (UE) N°1169/2011 Anexo II, que podrá consultar en su centro.

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlfn. 965 10 06 48 o las 24 horas en [informa@coess.es](mailto:informa@coess.es)