



MENÚ FEBRERO 2026

CELIACO

Menú adaptado, elaborado sin gluten ni productos que lo contengan

Al final del menú diario se muestra la información de alérgenos.

GPtT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 2 1º. Sopa de pescado con fideos. 2º. Muslo de pollo en su jugo con carlotitas al tomillo. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. 1º. Pescado, Mol.(T), Crust, Soja (T) 2º. - // G. - 3º. Leche / - H.Carb:43g, Azúcares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563	Día 3 1º. Lentejas huertanas. 2º. Merluza al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio. 3º Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos, Soja 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos, apio 3º. - / - 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 sin gluten. 1º. Sulfitos, Soja 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / - 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 guisantes y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º Fruta / Pan sin gluten. 1º. - 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / - H.Carb:73g, Azúcares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593	Día 6 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con patatas. 3º Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos 3º. - / - 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. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y apio. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos, Soja 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / - H.Carb:48g, Azúcares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384	Día 10 1º. Espirales con tomate y queso rallado. 2º. Tortilla francesa con carlotitas y maíz. 3º Fruta / Pan sin gluten. 1º. Leche 2º. Huevo // G. - 3º. - / - 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 sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:53g, Azúcares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396	Día 12 1º. Sopa de cocido con fideos. 2º. Cocido completo con magro, garbanzos, col y verdura. 3º Fruta / Pan sin gluten. 1º. Apio, Soja 2º. Sulfitos, Apio, Soja 3º. - / - 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 sin gluten. 1º. - 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:81g, Azúcares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630
Día 16 1º. Lentejas huertanas. 2º. Tilapia al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos, Soja 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:46g, Azúcares:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461	Día 17 1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y fideos. 2º. Lomo asado en su jugo con patata panadera. 3º Fruta / Pan sin gluten. 1º. Apio, Sulfitos, Soja (T) 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:42g, Azúcares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402	Día 18 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos, Soja 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / - 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 sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:101g, Azúcares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724	Día 21 JORNADA GASTRONÓMICA CHINA 1º. Arroz tres delicias con atún. 1º. Rollito de merluza con patatas chips. 3º. Postre especial / Pan sin gluten. 1º. Huevo, Pescado 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. - 3º. Leche / - H.Carb:82g, Azúcares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777
Día 23 1º. Judías huertanas. 2º. Lomo adobado al horno con carlotitas al eneldo. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos, Soja 2º. Soja, Leche // G. - 3º. Leche / - 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 sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / - H.Carb:45g, Azúcares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363	Día 25 1º. Arroz meloso con garbanzos y judías verdes. 2º. Merluza al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos, Soja 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:91g, Azúcares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666	Día 26 1º. Sopa de ajo con verdura y fideos. 2º. Magro estofado con tomate y patatas. 3º Fruta / Pan sin gluten. 1º. Apio, Soja (T) 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:53g, Azúcares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508	Día 27 1º. Lentejas estofadas con acelgas. 2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. 3º Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos, Soja 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / - 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

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 tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en informa@coess.es