



MENÚ FEBRERO 2026

FRUTOS SECOS

Menú adaptado, elaborado sin frutos de cáscara ni productos que lo contengan.

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

GP+T

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 2 1º. Sopa de pescado con piñones. 2º. Muslo de pollo en su jugo con carlotitas al tomillo. 3º. Lácteo / Pan. 1º. <i>Pescado, Gluten, Huevo(T), Molu(T), Crust, Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. - // G. - 3º. <i>Leche / Gluten</i> H.Carb:43g, Azucares: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 integral. 1º. <i>Sulfitos, Gluten, Soja</i> 2º. <i>Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos, apio</i> 3º. - // <i>Gluten, Soja</i> H.Carb:65g, Azucares: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. <i>Sulfitos, Gluten, Soja</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. - // <i>Gluten</i> H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782	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. 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. - // <i>Gluten</i> H.Carb:73g, Azucares: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 integral. 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Sulfitos, Gluten, Soja // G. Sulfitos</i> 3º. - // <i>Gluten, Soja</i> H.Carb:36g, Azucares: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. 1º. <i>Sulfitos, Gluten, Soja</i> 2º. <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i> H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384	Día 10 1º. Espirales integrales con tomate y queso rallado. 2º. Tortilla francesa con carlotitas y maíz. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Leche, Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Huevo // G. -</i> 3º. - // <i>Gluten, Soja</i> H.Carb:90g, Azucares: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 empanada con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Gluten, Soja, pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Mostaza (T) // G. Sulfitos</i> 3º. - // <i>Gluten</i> H.Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396	Día 12 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con magro, garbanzos, col y verdura. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T)</i> 2º. <i>Sulfitos, Apio, Soja</i> 3º. - // <i>Gluten</i> H.Carb:54g, Azucares: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 integral. 1º. - 2º. <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos</i> 3º. - // <i>Gluten, Soja</i> H.Carb:81g, Azucares: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. 1º. <i>Sulfitos, Gluten, Soja</i> 2º. <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos</i> 3º. - // <i>Gluten</i> H.Carb:46g, Azucares:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461	Día 17 1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y estrellitas. 2º. Lomo asado en su jugo con patata panadera. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Sulfitos, Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Soja // G. Sulfitos</i> 3º. - // <i>Gluten, Soja</i> H.Carb:42g, Azucares: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. 1º. <i>Sulfitos, Gluten, Soja</i> 2º. <i>Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. - // <i>Gluten</i> H.Carb:79g, Azucares: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. 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. - // <i>Gluten</i> H.Carb:101g, Azucares: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 primavera con pan de gamba. 3º. Postre especial / Pan integral. 1º. <i>Huevo, Pescado</i> 2º. <i>Gluten, Soja // G. Crust., Mol. (T), Pescado (T), Huevo, Gluten (T), Apio (T), Soja (T), Leche (T)</i> 3º. <i>Leche / Gluten, Soja</i> H.Carb:82g, Azucares: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. 1º. <i>Gluten, Sulfitos, Soja</i> 2º. <i>Soja, Leche // G. -</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i> H.Carb:79g, Azucares: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 integral. 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. - // <i>Gluten, Soja</i> H.Carb:45g, Azucares: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. Boquerones en tempura y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten, Soja</i> 2º. <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Gluten, Leche (T), Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. - // <i>Gluten</i> H.Carb:91g, Azucares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666	Día 26 1º. Sopa de ajo con verdura y lluvia. 2º. Magro estofado con tomate y patatas. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Soja // G. Sulfitos</i> 3º. - // <i>Gluten</i> H.Carb:53g, Azucares: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 integral. 1º. <i>Sulfitos, Gluten, Soja</i> 2º. <i>Pescado // G. Sulfitos</i> 3º. - // <i>Gluten, Soja</i> H.Carb:63g, Azucares: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