



MENÚ FEBRERO 2024

MUSULMÁN

Menú adaptado, elaborado sin carne de cerdo ni productos que lo contengan.

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

GPTPRIV

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			Día 1	Día 2
			1º. Crema de calabacín ecológico natural. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con guisantes y patatas a las finas hierbas. 3º. Fruta / Pan.	1º. Olla de legumbres. 2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.
			E. Sulfitos 1º Sulfitos 2º Sulfitos, Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º Sulfitos, Gluten 2º Pescado// G. Sulfitos 3º. - / Gluten
			H.Carb:49g, Azucares:8g, Gras.:24g, G.Sat:8g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504	H.Carb:63g, Azucares:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418
Día 5	Día 6	Día 7	Día 8	Día 9
1º. Sopa de pescado con letras. 2º. Muslo de pollo a la naranja con carlotitas al tomillo. 3º. Lácteo / Pan.	1º. Lentejas huertanas con espinacas. 2º. Croquetas de bacalao y ensalada campestre con tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan.	1º. Arroz caldoso con garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.	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. Crema de coliflor y manzana natural. 2º. Hamburguesa de pollo al horno encbollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco. 3º. Fruta / Pan.
E. Sulfitos 1º Pescado, Gluten, Huevo(T), Molu(T), Crust / 2º. - // G. - 3º. Leche / Gluten	1º Sulfitos, Gluten 2º Gluten, Leche, Huevo(T), Soja(T), Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º Sulfitos, Gluten 2º Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º Gluten, Huevo(T) 2º Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten	1º Sulfitos 2º Sulfitos, Soja, Gluten // G. Sulfitos, Leche 3º. - / Gluten
H.Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563	H.Carb:65g, Azucares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484	H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782	H.Carb:73g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:593	H.Carb:36g, Azucares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403
Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16
1º. Judías huertanas con calabaza ecológica . 2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio. 3º. Lácteo / Pan.	1º. Espaguetis con tomate y queso rallado. 2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Fruta / Pan.	1º. Crema de espinacas natural. 2º. Pechuga de pollo empanada con patatas al curry. 3º. Fruta / Pan.	1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, patata y col. 3º. Fruta / Pan.	1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan.
1º Sulfitos, Gluten 2º Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten	1º Gluten, Huevo(T), Leche 2º Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	E. Sulfitos 1º. - 2º. Gluten, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	E. Sulfitos 1º Apio, Gluten, Huevo(T) 2º Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten	1º Huevo 2º Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten
H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384	H.Carb:90g, Azucares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730	H.Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396	H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443	H.Carb:81g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630
Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23
1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada mézclum con tomate cherry, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan.	1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y piñones de pasta. 2º. Pavo en su jugo a la mostaza con judías verdes al ajillo. 3º. Fruta / Pan.	1º. Espirales integrales con atún y tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan.	1º. Potaje de garbanzos. 2º. Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan.	JORNADA GASTRONÓMICA IRLANDESA 1º. Crema de puerro y patata. 2º. Albóndigas de pollo a la jardinera y patatas al horno con queso rallado. 3º. Postre especial / Pan.
1º Sulfitos, Gluten 2º Pescado, Gluten // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	E. Sulfitos 1º Apio, Gluten, Huevo(T), Sulfitos 2º Soja(T), Mostaza // G. - 3º. - / Gluten	1º Pescado, Gluten, Huevo(T) 2º Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º Sulfitos, Gluten 2º Pescado, Gluten, Huevo, Leche(T), Molusco, Crustáceo(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º Sulfitos 2º Sulfitos, Gluten // G. Sulfitos, Leche 3º. Gluten, Huevo / Gluten
H.Carb:46g, Azucares:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461	H.Carb:42g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402	H.Carb:79g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682	H.Carb:101g, Azucares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724	H.Carb:82g, Azucares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777
Día 26	Día 27	Día 28	Día 29	
1º. Fideuá campellera. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda. 3º. Lácteo / Pan.	1º. Crema de guisantes con aceite al romero y cebolla ecológica . 2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.	1º. Arroz meloso con alubias y judías verdes. 2º. Calamares a la romana y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.	1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia. 2º. Pollo estofado con champiñón y patatas. 3º. Fruta / Pan.	
1º Pescado, Gluten, Huevo(T), Crustáceo, Molusco 2º Soja, Leche(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º Sulfitos 2º Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º Sulfitos, Gluten 2º Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	E. Sulfitos 1º Apio, Gluten, Huevo 2º Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	
H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640	H.Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363	H.Carb:91g, Azucares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:666	H.Carb:53g, Azucares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508	

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