



MENÚ FEBRERO 2026

GP:T

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

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