



# MENÚ FEBRERO 2026

GP.T

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Día 2</b>  1º. Sopa de pescado con piñones.  2º. Muslo de pollo en su jugo con carlotitas al tomillo.  3º. Lácteo / Pan.  <small>H.Carb:43g, Azúcares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</small>  <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura a la plancha y pescado blanco.	<b>Día 3</b>  1º. Lentejas huertanas.  2º. Croquetas de bacalao y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio.  3º. Fruta / Pan integral.  <small>H.Carb:65g, Azúcares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484</small>  <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura hervida y huevo.	<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.  <small>H.Carb:122g, Azúcares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</small>  <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura asada y pescado blanco.	<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.  <small>H.Carb:73g, Azúcares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</small>  <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura al vapor y carne de ave.	<b>Día 6</b>  1º. Crema de calabacín natural.  2º. Albóndigas de pollo estofadas con patatas.  3º. Fruta / Pan integral.  <small>H.Carb:36g, Azúcares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403</small>  <small>Sugerencia de cena:</small> 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.  <small>H.Carb:48g, Azúcares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</small>  <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura hervida y carne de ave.	<b>Día 10</b>  1º. Espirales integrales con tomate y queso rallado.  2º. Tortilla francesa con carlotitas y maíz.  3º. Fruta / Pan integral.  <small>H.Carb:90g, Azúcares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</small>  <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura al vapor y pescado blanco.	<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.  <small>H.Carb:53g, Azúcares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396</small>  <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura a la plancha y pescado azul.	<b>Día 12</b>  1º. Sopa de cocido con lluvia.  2º. Cocido completo con magro, garbanzos, col y verdura.  3º. Fruta / Pan.  <small>H.Carb:54g, Azúcares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</small>  <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura hervida y huevo.	<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.  <small>H.Carb:81g, Azúcares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</small>  <small>Sugerencia de cena:</small> 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.  <small>H.Carb:46g, Azúcares:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461</small>  <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura hervida y carne de ave.	<b>Día 17</b>  1º. Sopa minestrone con <b>zanahoria ecológica</b> y estrellitas.  2º. Lomo asado en su jugo con patata panadera.  3º. Fruta / Pan integral.  <small>H.Carb:42g, Azúcares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402</small>  <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura al vapor y pescado blanco.	<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.  <small>H.Carb:79g, Azúcares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682</small>  <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura a la plancha y pescado azul.	<b>Día 19</b>  1º. Crema de zanahoria con pollo.  2º. Tortilla francesa con ensalada mézclum con tomate, maíz y pepino.  3º. Fruta / Pan.  <small>H.Carb:101g, Azúcares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</small>  <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura hervida y pescado blanco.	<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.  <small>H.Carb:82g, Azúcares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</small>  <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura asada y huevo.
<b>Día 23</b>  1º. Judías huertanas.  2º. Lomo adobado al horno con carlotitas al eneldo.  3º. Lácteo / Pan.  <small>H.Carb:79g, Azúcares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</small>  <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura asada y pescado blanco.	<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.  <small>H.Carb:45g, Azúcares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363</small>  <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura al vapor y carne.	<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.  <small>H.Carb:91g, Azúcares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</small>  <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura a la plancha y huevo.	<b>Día 26</b>  1º. Sopa de ajo con verdura y lluvia.  2º. Magro estofado con tomate y patatas.  3º. Fruta / Pan.  <small>H.Carb:53g, Azúcares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508</small>  <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura asada y pescado blanco.	<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.  <small>H.Carb:63g, Azúcares:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418</small>  <small>Sugerencia de cena:</small> 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 tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en [informa@coess.es](mailto:informa@coess.es)