



# MENÚ FEBRERO 2020

## PESCADO

Menú adaptado, elaborado sin pescado ni productos que lo contengan.

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

GPrT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Día 3</b></p> <p>1º. Crema de ternera con verduras de temporada.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado al horno y ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:78g, Azucares:24g Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:586</p>	<p><b>Día 4</b></p> <p>1º. Macarrones con tomate.</p> <p>2º. Pechuga de pollo en pepitoria con <b>cebolla ecológica</b> y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Gluten, Huevo(T)</b> 2º. <b>Gluten, Huevo // G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:100g, Azucares:29g Gras:24g, G.Sat.:5g Prot:41g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:788</p>	<p><b>Día 5</b></p> <p>1º. Arroz de verdura con pimiento, guisantes, coliflor y garrofó.</p> <p>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. <b>Soja(T) // G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:114g, Azucares:24g Gras:21g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:9g Sal:1g, KCal:747</p>	<p><b>Día 6</b></p> <p>1º. Judías huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Tortilla de jamón y ensalada campestre con tomate, maíz y queso.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Gluten, Sulfitos</b> 2º. <b>Huevo // G. Sulfitos, Leche</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:73g, Azucares:24g Gras:32g, G.Sat.:12g Prot:25g, Fibra:18g Sal:3g, KCal:682</p>	<p><b>Día 7</b></p> <p>1º. Sopa de cocido con lluvia.</p> <p>2º. Cocido con magro, chorizo, garbanzos, patata y col.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Apio, Gluten, Huevo(T)</b> 2º. <b>Sulfitos, Apio</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:75g, Azucares:23g Gras:11g, G.Sat.:5g Prot:32g, Fibra:10g Sal:4g, KCal:534</p>
<p><b>Día 10</b></p> <p><b>DÍA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES</b></p> <p>1º. <b>Crema de LENTEJAS natural con verduras de temporada</b></p> <p>2º. <b>Lomo a la plancha y tomate fresco con HUMMUS CASERO</b></p> <p>3º. Lácteo / Pan</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Soja, Leche // G. - 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:79g, Azucares:23g Gras:23g, G.Sat.:6g Prot:31g, Fibra:10g Sal:2g, KCal:649</p>	<p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Pavo al horno con carlotitas salteadas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Gluten, Huevo(T), Sulfitos, Leche</b> 2º. <b>Soja(T) // G. -</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:96g, Azucares:30g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:33g, Fibra:9g Sal:4g, KCal:755</p>	<p><b>Día 12</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos con espinacas y <b>apio ecológico</b>.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Gluten, Sulfitos, Apio</b> 2º. <b>Huevo // G. Sulfitos, Leche</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:79g, Azucares:25g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:21g, Fibra:19g Sal:3g, KCal:563</p>	<p><b>Día 13</b></p> <p>1º. Arroz con magro, guisantes y judías verdes.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y espárragos.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Soja, Leche</b> 2º. - // <b>G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:115g, Azucares:26g Gras:29g, G.Sat.:8g Prot:21g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:820</p>	<p><b>Día 14</b></p> <p>1º. Sopa de verdura con fideos.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado al horno con patatas a la brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Apio, Gluten, Huevo(T)</b> 2º. - // <b>G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:72g, Azucares:24g Gras:16g, G.Sat.:6g Prot:48g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:627</p>
<p><b>Día 17</b></p> <p>1º. Espirales con verdura y tomate.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno y ensalada campestre con tomate cherry, zanahoria y queso fresco.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <b>Gluten, Huevo(T)</b> 2º. <b>Sulfitos // G. Sulfitos, Leche</b> 3º. <b>Leche / Gluten</b></p> <p>H.Carb:93g, Azucares:27g Gras:32g, G.Sat.:9g Prot:30g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:797</p>	<p><b>Día 18</b></p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Pavo al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Huevo</b> 2º. <b>Soja(T) // G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:107g, Azucares:26g Gras:30g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:830</p>	<p><b>Día 19</b></p> <p>1º. Lentejas a la castellana con acelgas.</p> <p>2º. Lomo asado en su jugo con manzana y patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Gluten, Sulfitos</b> 2º. <b>Soja, Leche // G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:78g, Azucares:25g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:35g, Fibra:11g Sal:3g, KCal:630</p>	<p><b>Día 20</b></p> <p>1º. Crema de espinacas con <b>zanahoria ecológica</b> y picatostes.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, pepino, cebolla y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Sulfitos, Gluten</b> 2º. - // <b>G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:72g, Azucares:26g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:510</p>	<p><b>Día 21</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p><b>Día 24</b></p> <p>1º. Fideuá con pimiento.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con pisto suave.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <b>Gluten, Huevo(T)</b> 2º. <b>Soja, Leche // G. -</b> 3º. <b>Leche / Gluten</b></p> <p>H.Carb:88g, Azucares:25g Gras:24g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:705</p>	<p><b>Día 25</b></p> <p>1º. Arroz con pollo y judías verdes.</p> <p>2º. Pavo al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. <b>Soja(T) // G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:103g, Azucares:24g Gras:21g, G.Sat.:5g Prot:33g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:734</p>	<p><b>Día 26</b></p> <p>1º. Olla de legumbres con boniato.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada campestre con tomate, zanahoria, lombarda y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Gluten, Sulfitos</b> 2º. <b>Huevo // G. Sulfitos, Apio</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:79g, Azucares:24g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:609</p>	<p><b>Día 27</b></p> <p>1º. Sopa juliana con garbanzos y letras.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con carlotitas y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Apio, Gluten, Huevo(T)</b> 2º. <b>Gluten, Sulfitos // G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:90g, Azucares:25g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:20g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:667</p>	<p><b>Día 28</b></p> <p>1º. Sopa de crema de <b>calabaza ecológica</b> natural.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Sulfitos</b> 2º. <b>Huevo // G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:74g, Azucares:33g Gras:11g, G.Sat.:3g Prot:38g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:556</p>

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 [nutricionista@coessl.es](mailto:nutricionista@coessl.es)



si comes coes, comes bien  
[www.comedoresescolares.com](http://www.comedoresescolares.com)



Sigue nuestros consejos en Twitter @COESComedores