



MENÚ MARZO 2026

CELÍACO

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

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

GPt

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 2 1º. Espirales con zanahoria ecológica, verduras y tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. 1º. - 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / - H.Carb:130, Azúcares:41g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835	Día 3 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Lomo asado en su jugo con carlotitas al eneldo. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Soja 3º. - / - H.Carb:118g, Azúcares:3g, Gras.:18g, G.Sat:4g, Prot:25g, Fibra:20g, Sal:3g, KCal:776	Día 4 1º. Olla de legumbres. 2º. Tilapia al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos, Soja 2º. Pescado, Moluscos (T), Crustáceos(T) // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:78g, Azúcares:23g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:538	Día 5 1º. Menestra de verduras. 2º. Pechuga de pollo rebozada con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. - / - H.Carb:57g, Azúcares:3g, Gras.:33g, G.Sat:5g, Prot:24g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:626	Día 6 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Filete de merluza al vapor y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. - 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:105g, Azúcares:5g, Gras.:18g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:669
Día 9 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con patatas a lo pobre. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos 3º. Leche / - H.Carb:33g, Azúcares:2g, Gras.:20g, G.Sat:1g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:398	Día 10 1º. Sopa de ajo con verdura y fideos. 2º. Ventresca de merluza al horno con tomate con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Apio 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:48g, Azúcares:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:488	Día 11 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Tortilla de patata con carlotitas y maíz al tomillo. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos, Soja 2º. Huevo // G. - 3º. - / - H.Carb:73g, Azúcares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592	Día 12 1º. Guisado a la marinera con verdura. 2º. Lomo adobado al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos, Pescado, Crustáceo, Molusco, Soja (T) 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / - H.Carb:110g, Azúcares:9g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:42g, Fibra:24g, Sal:2g, KCal:832	Día 13 1º. Arroz caldoso con garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Merluza al horno y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - / - H.Carb:95g, Azúcares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:722
Día 16 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos, Soja 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. Leche / - H.Carb:77g, Azúcares:20g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:598	Día 17 1º. Crema de calabaza natural. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. - / - H.Carb:35g, Azúcares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396	Día 18 1º. Sopa a la marinera con fideos. 2º. Magro al chilindrón con pimienta ecológico y patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:53g, Azúcares:6g, Gras.:25g, G.Sat:7g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:548	FESTIVO	
Día 23 1º. Hervido valenciano. 2º. Lomo asado con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. Leche / - H.Carb:54g, Azúcares:2g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:509	Día 24 1º. Olla de legumbres. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos, Soja 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:130, Azúcares:41g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835	Día 25 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero y cebolla ecológica. 2º. Filete de merluza al horno con tomate y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:46g, Azúcares:19g, Gras.:19g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:459	Día 26 1º. Sopa de cocido con fideos. 2º. Cocido completo con magro, garbanzos, col y verdura. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Apio 2º. Sulfitos, Soja, Apio 3º. - / - H.Carb:60g, Azúcares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:16g, Fibra:21g, Sal:2g, KCal:461	Día 27 JORNADA GASTRONÓMICA TABARQUINA 1º. Arroz a banda. 2º. Cazuela de pescado a la marinera con patatas. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Pescado, Crust., Mol., Soja 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Soja (T) // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:97g, Azúcares:2g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:18g, Fibra:24g, Sal:1.5g, KCal:728
Día 30 1º. Macarrones con verdura y tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. 1º. - 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. Leche / - H.Carb:35g, Azúcares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:30g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396	Día 31 1º. Crema de zanahoria natural. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos, Apio 3º. - / - H.Carb:50g, Azúcares:1g, Gras.:8g, G.Sat:4g, Prot:30g, Fibra:10g, Sal:1g, KCal:475			

El Pan SIN Gluten: Contiene Soja, y Puede contener Trazas de Altramuz y Mostaza

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

Si comes **COES** comes bien