



MENÚ MARZO 2026

FRUTOS SECOS

GPRT

Menú adaptado, elaborado sin frutos de cáscara ni productos que lo contengan.

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 2 1º. Espirales integrales con zanahoria ecológica , verduras y tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T) 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten H.Carb:130, Azúcares:41g, Gras.:33g, G.Sat:5g, 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 integral. 1º. Sulfitos 2º. Soja 3º. - / Gluten, Soja 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. 1º. Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Pescado, Moluscos (T), Crustáceos(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten 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 empanada con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Gluten, Soja, pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Mostaza (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten 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 integral. 1º. - 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja 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. 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Soja, Gluten // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten 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 piñones. 2º. Ventresca de merluza al horno con tomate con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T) 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja 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. 1º. Gluten, Sulfitos, Soja 2º. Huevo // G. - 3º. - / Gluten 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. 1º. Sulfitos, Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Soja (T) 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten 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 integral. 1º. Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja 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. Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Gluten, Leche (T), Huevo // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten 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 integral. 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja 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 lluvia. 2º. Magro al chilindrón con pimiento ecológico y patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan. 1º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Crustáceo, Molusco(T) 2º. Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:53g, Azúcares:6g, Gras.:25g, G.Sat:7g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:548	Día 19 FESTIVO	Día 20 1º. Arroz integral meloso con alubias y judías verdes. 2º. Fogonero a la gallega con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Pescado, Moluscos (T), Crustáceos(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja H.Carb:58g, Azúcares:4g, Gras.:25g, G.Sat:6g, Prot:22g, Fibra:16g, Sal:3g, KCal:566
Día 23 1º. Hervido valenciano. 2º. Lomo asado con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Soja // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten 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 integral. 1º. Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja 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. 1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos 3º. - / Gluten 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 lluvia. 2º. Cocido completo con magro, garbanzos, col y verdura. 3º. Fruta / Pan. 1º. Apio, Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Sulfitos, Soja, Apio 3º. - / Gluten 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 integral. 1º. Pescado, Crust., Mol., Soja 2º. Pescado, Gluten, Crust. (T), Mol. (T), Soja (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja H.Carb:97g, Azúcares:2g, Gras:28g, G.Sat:5g, Prot:18g, Fibra:24g, Sal:1.5g, KCal:728
Día 30 1º. Macarrones integrales con verdura y tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza(T) 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten H.Carb:35g, Azúcares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, 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 integral. 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja H.Carb:50g, Azúcares:1g, Gras.:8g, G.Sat:4g, Prot:30g, Fibra:10g, Sal:1g, KCal:475			

Los martes y 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@coessi.es

Si comes **COES**
comes bien