



MENÚ MARZO 2026

HUEVO

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

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

GP.T

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 2 1º. Espirales con zanahoria ecológica, verduras y tomate. 2º. Pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Lácteo / Pan. 1º. - 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten <i>H.Carb:130, Azúcares:41g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</i>	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 <i>H.Carb:118g, Azúcares:3g, Gras.:18g, G.Sat:4g, Prot:25g, Fibra:20g, Sal:3g, KCal:776</i>	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 <i>H.Carb:78g, Azúcares:23g, Gras:15g, G.Sat.:4g, Prot:22g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:538</i>	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 <i>H.Carb:57g, Azúcares:3g, Gras.:33g, G.Sat:5g, Prot:24g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:626</i>	Día 6 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Filete de merluza al vapor y ensalada campesite con tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. - 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja <i>H.Carb:105g, Azúcares:5g, Gras:18g, G.Sat.:2g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:669</i>
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 <i>H.Carb:33g, Azúcares:2g, Gras.:20g, G.Sat:1g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:3g, KCal:398</i>	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 integral. 1º. Apio 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja <i>H.Carb:48g, Azúcares:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:488</i>	Día 11 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Hamburguesa al horno con carlotitas y maíz al tomillo. 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Sulfitos, Soja 2º. Soja, Sulfitos // G. - 3º. - / Gluten <i>H.Carb:73g, Azúcares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</i>	Día 12 1º. Guisado a la marinera con verdura. 2º. Lomo adobado al horno y ensalada campesite 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 <i>H.Carb:110g, Azúcares:9g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:42g, Fibra:24g, Sal:2g, KCal:832</i>	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 <i>H.Carb:95g, Azúcares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:722</i>
Día 16 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten <i>H.Carb:77g, Azúcares:20g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:598</i>	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 <i>H.Carb:35g, Azúcares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</i>	Día 18 1º. Sopa a la marinera con fideos. 2º. Magro al chilindrón con pimiento ecológico y patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan. 1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) 2º. Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H.Carb:53g, Azúcares:6g, Gras.:25g, G.Sat:7g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:548</i>	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 <i>H.Carb:59g, Azúcares:4g, Gras.:25g, G.Sat:6g, Prot:22g, Fibra:16g, Sal:3g, KCal:666</i>
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 3º. Leche / Gluten <i>H.Carb:54g, Azúcares:2g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:16g, Sal:3g, KCal:509</i>	Día 24 1º. Olla de legumbres. 2º. Pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. Sulfitos, Gluten, Soja 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja <i>H.Carb:130, Azúcares:41g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</i>	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 <i>H.Carb:46g, Azúcares:19g, Gras.:19g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:459</i>	Día 26 1º. Sopa de cocido con fideos. 2º. Cocido completo con magro, garbanzos, col y verdura. 3º. Fruta / Pan. 1º. Apio 2º. Sulfitos, Soja, Apio 3º. - / Gluten <i>H.Carb:60g, Azúcares:4g, Gras:14g, G.Sat.:5g, Prot:16g, Fibra:21g, Sal:2g, KCal:461</i>	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 <i>H.Carb:97g, Azúcares:2g, Gras:28g, G.Sat.:5g, Prot:18g, Fibra:24g, Sal:1.5g, KCal:728</i>
Día 30 1º. Macarrones con verdura y tomate. 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. 1º. - 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten <i>H.Carb:35g, Azúcares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</i>	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 <i>H.Carb:50g, Azúcares:1g, Gras.:8g, G.Sat:4g, Prot:30g, Fibra:10g, Sal:1g, KCal:475</i>			

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@coessl.es

Si comes **COES** comes bien