



MENÚ MARZO 2026

PESCADO

Menú adaptado, elaborado sin pescado 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 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: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 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. Hamburguesa al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Soja, Sulfitos // 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 // 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. Tortilla francesa y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. - 2º. Huevo // 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. Hamburguesa 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. Soja, Sulfitos // 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 de verdura . 2º. Lomo adobado al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 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. Tortilla francesa y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Huevo // 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. Lomo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Soja // 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 de verdura con lluvia . 2º. Magro al chiliadrón con pimiento ecológico y patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (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	FESTIVO	
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 H.Carb:54g, Azúcares:2g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:16g, 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. Pollo al horno con tomate y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. - // 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 de verdura . 2º. Cazuela de verduras con patatas . 3º. Fruta / Pan integral. 1º. Soja 2º. Gluten, 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@coessl.es

Si comes **COES** comes bien