



# MENÚ MARZO 2026

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Día 2</b> 1º. Espirales integrales con <b>zanahoria ecológica</b> , verduras y tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:130, Azucares:41g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.	<b>Día 3</b> Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Lomo asado en su jugo con carlotitas al eneldo. 3º. Fruta / Pan integral. <small>H.Carb:118g, Azucares:3g, Gras.:18g, G.Sat:4g, Prot:25g, Fibra:20g, Sal:3g, KCal:776</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.	<b>Día 4</b> 1º. Olla de legumbres. 2º. Tilapia al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:78g, Azucares:23g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:538</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne.	<b>Día 5</b> 1º. Menestra de verduras. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan <small>H.Carb:57g, Azucares:3g, Gras.:33g, G.Sat:5g, Prot:24g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:626</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.	<b>Día 6</b> 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Filete de merluza al vapor y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan integral. <small>H.Carb:105g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:669</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.
<b>Día 9</b> Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con patatas a lo pobre. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:33g, Azucares:2g, Gras.:20g, G.Sat:1g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:398</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.	<b>Día 10</b> 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. <small>H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:488</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.	<b>Día 11</b> Ensalada. 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Tortilla de patata con carlotitas y maíz al tomillo. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:73g, Azucares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.	<b>Día 12</b> 1º. Guisado a la marinera con verdura. 2º. Dados de lomo adobado al horno encebollado y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:110g, Azucares:9g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:42g, Fibra:24g, Sal:2g, KCal:832</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.	<b>Día 13</b> 1º. Arroz caldoso con <b>garbanzos ecológicos</b> y judías verdes. 2º. Croquetas de bacalao y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan integral. <small>H.Carb:95g, Azucares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:722</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.
<b>Día 16</b> 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:77g, Azucares:20g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:598</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.	<b>Día 17</b> 1º. Crema de calabaza natural. 2º. Muslo de pollo asado a la naranja con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. <small>H.Carb:35g, Azucares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.	<b>Día 18</b> Ensalada. 1º. Sopa a la marinera con lluvia. 2º. Magro al chilindrón con <b>pimiento ecológico</b> y patatas fritas. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:53g, Azucares:6g, Gras.:25g, G.Sat:7g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:548</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.	<b>Día 19</b> <b>FESTIVO</b>	<b>Día 20</b> 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. <small>H.Carb:59g, Azucares:4g, Gras.:25g, G.Sat:6g, Prot:22g, Fibra:16g, Sal:3g, KCal:566</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.
<b>Día 23</b> 1º. Hervido valenciano. 2º. Lomo asado con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:54g, Azucares:2g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:509</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.	<b>Día 24</b> 1º. Olla de legumbres. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan integral. <small>H.Carb:130, Azucares:41g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.	<b>Día 25</b> 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero y <b>cebolla ecológica</b> . 2º. Filete de merluza al horno con tomate y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:46g, Azucares:19g, Gras.:19g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:459</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.	<b>Día 26</b> Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con magro, garbanzos, col y verdura. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:60g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:16g, Fibra:21g, Sal:2g, KCal:461</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.	<b>Día 27</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA TABARQUINA</b> 1º. Arroz a banda. 2º. Cazuela de pescado a la marinera con patatas. 3º. Fruta / Pan integral. <small>H.Carb:97g, Azucares:2g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:18g, Fibra:24g, Sal:1.5g, KCal:728</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.
<b>Día 30</b> 1º. Macarrones integrales con verdura y tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:35g, Azucares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado azul.	<b>Día 31</b> 1º. Crema de zanahoria natural. 2º. Hamburguesa a la plancha encebollada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. <small>H.Carb:50g, Azucares:1g, Gras.:8g, G.Sat:4g, Prot:30g, Fibra:10g, Sal:1g, KCal:475</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.			

Los martes y viernes se servirá Pan con salvado

Existe un Menú Declaración de Alérgenos a disposición del comensal con el fin de informar sobre la posible presencia o trazas de sustancias recogidas en el Reglamento (UE) N°1169/2011 Anexo II, que podrá consultar en su centro.

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@coes.es](mailto:nutricionista@coes.es)

