



MENÚ MARZO 2024 - PUBLICO TRANSP.

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				Día 1 1º. Olla de legumbres. 2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb:63g, Azucares:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418</small> Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.
Día 4 Ensalada. 1º. Sopa de pescado con letras. 2º. Muslo de pollo a las finas hierbas con patatas a la brava 3º. Lácteo / Pan. <small>H. Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:363</small> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	Día 5 1º. Lentejas huertanas con espinacas. 2º. Croquetas de bacalao y ensalada campestre con tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb:65g, Azucares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484</small> Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.	Día 6 Ensalada. 1º. Crema de calabaza ecológica natural. 2º. Albóndigas estofadas con guisantes y carlotitas al tomillo. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</small> Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.	Día 7 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb:73g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</small> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.	Día 8 1º. Espirales con verduras salteadas. 2º. Filete de merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb:36g, Azucares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403</small> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.
Día 11 1º. Crema marinera con abadejo y calabacín ecológico . 2º. Hamburguesa al horno encebollada con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas 3º. Lácteo / Pan. <small>H. Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</small> Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.	Día 12 1º. Potaje de garbanzos 2º. Crujientes de merluza y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb:90g, Azucares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</small> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.	Día 13 Ensalada. 1º. Sopa minestrone con lluvia. 2º. Fogonero a la romana con patatas al ajillo. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396</small> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.	Día 14 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</small> Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.	Día 15 1º. Ensalada primavera con queso y membrillo. 2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb:81g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</small> Sugerencia de cena: Verdura asada y carne.
FESTIVO		Día 20 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb:79g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682</small> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.	Día 21 1º. Judías huertanas con cebolla ecológica . 2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb:101g, Azucares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</small> Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.	Día 22 1º. Macarrones con atún y tomate. 2º. Tortilla francesa y ensalada mézclum con zanahoria, apio y remolacha 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb:82g, Azucares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</small> Sugerencia de cena: Verdura asada y huevo.
		Día 25 1º. Lentejas a la castellana. 2º. Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. <small>H. Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</small> Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.	Día 26 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363</small> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne.	Día 27 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con lluvia. 2º. Pechuga de pollo empanada con zarangollo. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb:91g, Azucares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:666</small> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo.

Los viernes se servirá Pan con salmado

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 informa@coessl.es



MENÚ MARZO 2024 - PÚBLICO TRANSP-MUSULMÁN

Menú adaptado, elaborado sin carne de cerdo ni productos que lo contengan.

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 4 Ensalada. 1º. Sopa de pescado con letras.</p> <p>2º. Muslo de pollo a las finas hierbas con patatas a la brava</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. - // Sulfitos 3º. Leche // Gluten</p> <p>H.Carb:43g, Azúcares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:363</p>	<p>Día 5 1º. Lentejas huertanas con espinacas.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao y ensalada campestre con tomate, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Gluten, Leche, Huevo(T), Soja(T), Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado // Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:65g, Azúcares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484</p>	<p>Día 6 Ensalada. 1º. Crema de calabaza ecológica natural.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo estofadas con guisantes y carlotitas al tomillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Sulfitos 2º. Gluten, Sulfitos, Soja - 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:122g, Azúcares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</p>	<p>Día 7 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:73g, Azúcares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</p>	<p>Día 1 1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T) // Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:63g, Azúcares:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418</p>
<p>Día 11 1º. Crema marinera con abadejo y calabacín ecológico.</p> <p>2º. Hamburguesa de pollo al horno encebollada con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Pescado, Crustáceo, Molusco(T) 2º. Sulfitos, Gluten, Soja // G. Sulfitos 3º. Leche // Gluten</p> <p>H.Carb:48g, Azúcares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</p>	<p>Día 12 1º. Potaje de garbanzos</p> <p>2º. Crujientes de merluza y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T) // Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:90g, Azúcares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</p>	<p>Día 13 Ensalada. 1º. Sopa minestrone con lluvia.</p> <p>2º. Fogonero a la romana con patatas al ajillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja (T) 2º. Gluten, Pescado, Huevo// Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:53g, Azúcares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396</p>	<p>Día 14 1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:54g, Azúcares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</p>	<p>Día 15 1º. Ensalada primavera con queso y membrillo.</p> <p>2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Leche 2º. Huevo 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:81g, Azúcares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</p>
<p>Día 25 1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Gluten, Huevo, Leche(T), Crustáceo(T), Molusco(T) // Sulfitos 3º. Leche // Gluten</p> <p>H.Carb:79g, Azúcares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</p>	<p>Día 26 1º. Crema de espinacas natural.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo // Sulfitos, Leche 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:45g, Azúcares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363</p>	<p>Día 27 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con lluvia.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con zarangollo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T) 2º. Gluten, Soja(T) // Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:91g, Azúcares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</p>	<p>Día 21 1º. Judías huertanas con cebolla ecológica.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:101g, Azúcares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</p>	<p>Día 22 1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Tortilla francesa y ensalada mézclum con zanahoria, apio y remolacha</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado 2º. Huevo // Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:82g, Azúcares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</p>

FESTIVO

FESTIVO

Los 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) Nº1169/2011 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 informa@coess.es

ALÉRGENOS*



Información de sustancias o productos que causan alergias o intolerancias conforme al **Reglamento (UE) 1169/2011** correspondiente a:

Menú General Público Transportado

MARZO 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				Día 1 1º. Olla de legumbres. Sulfitos, Gluten 2º. Varitas de merluza Pescado, Crustáceo (T), Huevo (T), Leche (T), Moluscos (T), Gluten Ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio Sulfitos, Apio Fruta - Pan Gluten
Día 4 Ensalada Sulfitos 1º. Sopa de pescado con letras Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Muslo de pollo a las finas hierbas - Patatas a la brava Sulfitos Lácteo Leche Pan Gluten	Día 5 1º. Lentejas huertanas con espinacas Sulfitos, Gluten 2º. Croquetas de bacalao Gluten, Leche, Huevo(T), Soja(T), Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado Ensalada campestre con tomate, zanahoria y lombarda Sulfitos Fruta - Pan Gluten	Día 6 Ensalada Sulfitos 1º. Crema de calabaza ecológica natural Sulfitos 2º. Albóndigas estofadas Gluten, Sulfitos Guisantes y carlotitas al tomillo - Fruta - Pan Gluten	Día 7 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes Sulfitos, Gluten 2º. Tortilla francesa Huevo Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz Sulfitos Fruta - Pan Gluten	Día 8 1º. Espirales con verduras salteadas Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Filete de merluza al horno con tomate Pescado Ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha Sulfitos, Apio Fruta - Pan Gluten
Día 11 1º. Crema a la marinera con abadejo y calabacín ecológico Sulfitos, Pescado, Crustáceo, Molusco(T) 2º. Hamburguesa al horno encebollada Sulfitos Ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas Sulfitos Lácteo Leche Pan Gluten	Día 12 1º. Potaje de garbanzos. Sulfitos, Gluten 2º. Crujientes de merluza. Pescado, Crustáceo (T), Huevo (T), Leche (T), Moluscos (T), Gluten Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha Sulfitos Fruta - Pan Gluten	Día 13 Ensalada Sulfitos 1º. Sopa minestrone con lluvia Apio, Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja (T) 2º. Fogonero a la romana Gluten, Pescado, Huevo Patatas al ajillo Sulfitos Fruta - Pan Gluten	Día 14 1º. Fideuá campellera con calamar Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Lomo adobado al horno Soja, Leche(T) Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio Sulfitos, Apio Fruta - Pan Gluten	Día 15 1º. Ensalada primavera con queso y membrillo Sulfitos, Leche 2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro Huevo Fruta - Pan Gluten
Día 18 FESTIVO	Día 19 FESTIVO	Día 20 Ensalada Sulfitos 1º. Sopa de cocido con lluvia Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col Sulfitos, Apio, Soja Fruta - Pan Gluten	Día 21 1º. Judías huertanas con cebolla ecológica Sulfitos, Gluten 2º. Ventresca de merluza al limón Pescado, Crustáceo, Molusco(T) Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio Sulfitos, Apio Fruta - Pan Gluten	Día 22 1º. Macarrones con atún y tomate Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado 2º. Tortilla francesa Huevo Ensalada mézclum con zanahoria, apio y remolacha Sulfitos, Apio Fruta - Pan Gluten
Día 25	Día 26	Día 27	Día 28	Día 29

1º. Lentejas a la castellana
Sulfitos, Gluten

2º. Boquerones en tempura
**Pescado, Gluten, Huevo, Leche(T),
Crustáceo(T), Molusco(T)**
Ensalada mézclum con zanahoria y
aceitunas
Sulfitos

Lácteo
Leche
Pan
Gluten

1º. Crema de espinacas natural
Sulfitos

2º. Tortilla de patata
Huevo
Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria
y queso fresco
Sulfitos, Leche

Fruta
-
Pan
Gluten

Ensalada
Sulfitos
1º. Sopa de ajo y lluvia
**Apio, Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza
(T)**

2º. Pechuga de pollo empanada
Gluten, Soja(T)
Zarangollo
Sulfitos

Fruta
-
Pan
Gluten

**FESTIVO
JUEVES SANTO**

FESTIVO

Un alérgeno* es un componente que puede provocar alergia o intolerancia a personas sensibles a dicho compuesto. Por lo general, los alérgenos* no son sustancias problemáticas en personas sanas. En esta tabla, la **presencia del alérgeno**, o de **trazas (T)** (debido a contacto cruzado), no siempre significa que la receta contenga ese alimento, sino que forma parte (en pequeñas cantidades) de la composición del ingrediente utilizado. En España, sólo el 5% de la población presenta algún tipo de alergia alimentaria. El 95% restante no presenta ninguna complicación al consumir dichos alérgenos*.

© COES COMEDORES ESCOLARES · C/ Dr. Isidoro de Sevilla, 72 (P. Ind. Rabasa) · 03009 Alicante · Tif. 965 10 45 34 · 965 10 06 48 · Fax. 965 10 65 32

www.comedoresescolares.com



MENÚ MARZO 2024 - PUBLICO TRANSPESCADO

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

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 4 Ensalada. 1º. Sopa de verduras con letras.</p> <p>2º. Muslo de pollo a las finas hierbas con patatas a la brava</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. - // <i>Sulfitos</i> 3º. <i>Leche // Gluten</i></p> <p><i>H. Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:363</i></p>	<p>Día 5 1º. Lentejas huertanas con espinacas.</p> <p>2º. Lomo adobado y ensalada campestre con tomate, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Soja, Leche(T) // Sulfitos</i> 3º. - // <i>Gluten</i></p> <p><i>H. Carb:65g, Azucares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484</i></p>	<p>Día 6 Ensalada. 1º. Crema de calabaza ecológica natural.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con guisantes y carlotitas al tomillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Gluten, Sulfitos // -</i> 3º. - // <i>Gluten</i></p> <p><i>H. Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</i></p>	<p>Día 7 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Huevo // Sulfitos</i> 3º. - // <i>Gluten</i></p> <p><i>H. Carb:73g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</i></p>	<p>Día 1 1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Huevo // Sulfitos, Apio</i> 3º. - // <i>Gluten</i></p> <p><i>H. Carb:63g, Azucares:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418</i></p> <p>Día 8 1º. Espirales con verduras salteadas.</p> <p>2º. Hamburguesa vegetal con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Gluten // Sulfitos, Apio</i> 3º. - // <i>Gluten</i></p> <p><i>H. Carb:36g, Azucares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403</i></p>
<p>Día 11 1º. Crema de verduras y calabacín ecológico.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encebollada con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas 3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Sulfitos // Sulfitos</i> 3º. <i>Leche // Gluten</i></p> <p><i>H. Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</i></p>	<p>Día 12 1º. Potaje de garbanzos</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Huevo // Sulfitos</i> 3º. - // <i>Gluten</i></p> <p><i>H. Carb:90g, Azucares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</i></p>	<p>Día 13 Ensalada. 1º. Sopa minestrone con lluvia.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con patatas al ajillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. <i>Apio, Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja (T)</i> 2º. <i>Gluten, Soja // G. Sulfitos</i> 3º. - // <i>Gluten</i></p> <p><i>H. Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396</i></p>	<p>Día 14 1º. Fideuà de verduras.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Soja, Leche // Sulfitos, Apio</i> 3º. - // <i>Gluten</i></p> <p><i>H. Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</i></p>	<p>Día 15 1º. Ensalada primavera con queso y membrillo.</p> <p>2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Leche</i> 2º. <i>Huevo</i> 3º. - // <i>Gluten</i></p> <p><i>H. Carb:81g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</i></p>
<p>Día 25 1º. Lentejas a la castellana.</p> <p>2º. Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Sulfitos, Soja, Gluten // Sulfitos</i> 3º. <i>Leche // Gluten</i></p> <p><i>H. Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</i></p>	<p>Día 26 1º. Crema de espinacas natural.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Huevo // Sulfitos, Leche</i> 3º. - // <i>Gluten</i></p> <p><i>H. Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363</i></p>	<p>Día 20 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia</p> <p>2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Sulfitos, Soja, Apio</i> 3º. - // <i>Gluten</i></p> <p><i>H. Carb:79g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682</i></p>	<p>Día 21 1º. Judías huertanas con cebolla ecológica.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Soja, Leche // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. - // <i>Gluten</i></p> <p><i>H. Carb:101g, Azucares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</i></p>	<p>Día 22 1º. Macarrones con tomate.</p> <p>2º. Tortilla francesa y ensalada mézclum con zanahoria, apio y remolacha 3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Huevo // Sulfitos, Apio</i> 3º. - // <i>Gluten</i></p> <p><i>H. Carb:82g, Azucares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</i></p>
<p>Día 27 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con lluvia.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con zarangollo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. <i>Apio, Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Gluten, Soja(T) // Sulfitos</i> 3º. - // <i>Gluten</i></p> <p><i>H. Carb:91g, Azucares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</i></p>	FESTIVO			

Los 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 informa@coess.es



MENÚ MARZO 2024 - PUBLICO TRANSP-

CELÍACO

Menú adaptado, elaborado sin gluten ni productos que lo contengan

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				Día 1 1º. Olla de legumbres. 2º. Ventresca de merluza con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:63g, Azucares:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418
Día 4 Ensalada. 1º. Sopa de pescado Con fideos. 2º. Muslo de pollo a las finas hierbas con patatas a la brava 3º. Lácteo / Pan sin gluten. E. Sulfitos 1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / - H.Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563	Día 5 1º. Lentejas huertanas con espinacas. 2º. Merluza al vapor y ensalada campestre con tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:65g, Azucares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484	Día 6 Ensalada. 1º. Crema de calabaza ecológica natural. 2º. Albóndigas estofadas con guisantes y carlotitas al tomillo. 3º. Fruta / Pan sin gluten. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos // G. - 3º. - / - H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782	Día 7 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan sin gluten. E. Sulfitos 1º. Sulfitos, Apio 2º. Huevo, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:73g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593	Día 8 1º. Espirales con verduras salteadas. 2º. Filete de merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. - 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - / - H.Carb:36g, Azucares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403
Día 11 1º. Crema marinera con abadejo y calabacín ecológico . 2º. Hamburguesa al horno encibollada con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas 3º. Lácteo / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos, Pescado, Crustáceo, Molusco(T) 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. Leche / - H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384	Día 12 1º. Potaje de garbanzos 2º. Ventresca de merluza y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:90g, Azucares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730	Día 13 Ensalada. 1º. Sopa minestrone con fideos. 2º. Fogonero a la romana con patatas al ajillo. 3º. Fruta / Pan sin gluten. E. Sulfitos 1º. Sulfitos, Apio 2º. Pescado, Huevo // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396	Día 14 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan sin gluten. Pan sin gluten. 1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Huevo 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / - H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443	Día 15 1º. Ensalada primavera con queso y membrillo. 2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos, Leche 2º. Huevo 3º. - / - H.Carb:81g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630
FESTIVO		Día 20 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con fideos. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan sin gluten. E. Sulfitos 1º. Apio 2º. Sulfitos, Soja, Apio 3º. - / - H.Carb:79g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682	Día 21 1º. Judías huertanas con cebolla ecológica . 2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / - H.Carb:101g, Azucares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724	Día 22 1º. Macarrones con atún y tomate. 2º. Tortilla francesa y ensalada mézclum con zanahoria, apio y remolacha 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Pescado 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / - H.Carb:82g, Azucares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777
	Día 25 1º. Lentejas a la castellana. 2º. Merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. Leche / - H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640	Día 26 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos, Leche 3º. - / - H.Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363	Día 27 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con fideos. 2º. Pechuga de pollo a la plancha con zarangollo. 3º. Fruta / Pan sin gluten. E. Sulfitos 1º. Apio, Huevo 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:91g, Azucares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666	FESTIVO

Los 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 informa@coess.es



MENÚ MARZO 2024 - PUBLICO TRANSP- FRUTOS SECOS

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
<p>Día 4 Ensalada. 1º. Sopa de pescado con letras.</p> <p>2º. Muslo de pollo a las finas hierbas con patatas a la brava</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. - // Sulfitos 3º. Leche // Gluten</p> <p>H.Carb:43g, Azúcares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:363</p> <p>Día 11 1º. Crema marinera con abadejo y calabacín ecológico.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encebollada con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Pescado, Crustáceo, Molusco(T) 2º. Sulfitos // Sulfitos 3º. Leche // Gluten</p> <p>H.Carb:48g, Azúcares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</p>	<p>Día 5 1º. Lentejas huertanas con espinacas.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao y ensalada campestre con tomate, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Gluten, Leche, Huevo(T), Soja(T), Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado // Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:65g, Azúcares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484</p> <p>Día 12 1º. Potaje de garbanzos</p> <p>2º. Crujientes de merluza y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T) // Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:90g, Azúcares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</p>	<p>Día 6 Ensalada. 1º. Crema de calabaza ecológica natural.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con guisantes y carlotitas al tomillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Sulfitos 2º. Gluten, Sulfitos // - 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:122g, Azúcares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</p> <p>Día 13 Ensalada. 1º. Sopa minestrone con lluvia.</p> <p>2º. Fogonero a la romana con patatas al ajillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja (T) 2º. Gluten, Pescado, Huevo// Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:53g, Azúcares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396</p> <p>Día 20 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia</p> <p>2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Sulfitos, Soja, Apio 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:79g, Azúcares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682</p>	<p>Día 7 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:73g, Azúcares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</p> <p>Día 14 1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Soja, Leche // Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:54g, Azúcares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</p> <p>Día 21 1º. Judías huertanas con cebolla ecológica.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:101g, Azúcares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</p>	<p>Día 1 1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T) // Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:63g, Azúcares:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418</p> <p>Día 8 1º. Espirales con verduras salteadas.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Pescado // Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:36g, Azúcares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403</p> <p>Día 15 1º. Ensalada primavera con queso y membrillo.</p> <p>2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Leche 2º. Huevo 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:81g, Azúcares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</p> <p>Día 22 1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Tortilla francesa y ensalada mézclum con zanahoria, apio y remolacha</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado 2º. Huevo // Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:82g, Azúcares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</p>
<p>Día 25 1º. Lentejas a la castellana.</p> <p>2º. Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Gluten, Huevo, Leche(T), Crustáceo(T), Molusco(T) // Sulfitos 3º. Leche // Gluten</p> <p>H.Carb:79g, Azúcares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</p>	<p>Día 26 1º. Crema de espinacas natural.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo // Sulfitos, Leche 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:45g, Azúcares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363</p>	<p>Día 27 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con lluvia.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con zarangollo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T) 2º. Gluten, Soja(T) // Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:91g, Azúcares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</p>	<p>Día 28 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con lluvia.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con zarangollo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T) 2º. Gluten, Soja(T) // Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:91g, Azúcares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</p>	<p>Día 29 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con lluvia.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con zarangollo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T) 2º. Gluten, Soja(T) // Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:91g, Azúcares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</p>

FESTIVO

FESTIVO

Los viernes se servirá Pan con salado

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 informa@coess.es



MENÚ MARZO 2024 - PUBLICO TRANSP- HUEVO

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

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				Día 1 1º. Olla de legumbres. 2º. Ventresca de merluza con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // Sulfitos, Apio 3º - // Gluten</i> <i>H. Carb:63g, Azucares:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418</i>
Día 4 Ensalada. 1º. Sopa de pescado con fideos. 2º. Muslo de pollo a las finas hierbas con patatas a la brava 3º. Lácteo / Pan. <i>E. Sulfitos 1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) 2º. - // Sulfitos 3º. Leche // Gluten</i> <i>H. Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</i>	Día 5 1º. Lentejas huertanas con espinacas. 2º. Merluza al vapor y ensalada campestre con tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // Sulfitos 3º - // Gluten</i> <i>H. Carb:65g, Azucares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484</i>	Día 6 Ensalada. 1º. Crema de calabaza ecológica natural. 2º. Albóndigas estofadas con guisantes y carlotitas al tomillo. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Gluten, Sulfitos // - 3º - // Gluten</i> <i>H. Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</i>	Día 7 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Lomo adobado con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja, Leche (T) // Sulfitos 3º - // Gluten</i> <i>H. Carb:73g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</i>	Día 8 1º. Pasta con verduras salteadas. 2º. Filete de merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha 3º. Fruta / Pan. <i>1º. - 2º. Pescado // Sulfitos, Apio 3º - // Gluten</i> <i>H. Carb:36g, Azucares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403</i>
Día 11 1º. Crema marinera con abadejo y calabacín ecológico . 2º. Hamburguesa al horno encebollada con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas 3º. Lácteo / Pan. <i>1º. Sulfitos, Pescado, Crustáceo, Molusco(T) 2º. Sulfitos // Sulfitos 3º. Leche // Gluten</i> <i>H. Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</i>	Día 12 1º. Potaje de garbanzos 2º. Ventresca de merluza y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // Sulfitos 3º - // Gluten</i> <i>H. Carb:90g, Azucares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</i>	Día 13 Ensalada. 1º. Sopa minestrone con fideos. 2º. Fogonero al horno con patatas al ajillo. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos 1º. Apio, Sulfitos 2º. Pescado // Sulfitos 3º - // Gluten</i> <i>H. Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:19g, Sal:1g, KCal:396</i>	Día 14 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco 2º. Soja, Leche // Sulfitos, Apio 3º - // Gluten</i> <i>H. Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</i>	Día 15 1º. Ensalada primavera con queso y membrillo. 2º. Arroz a la cubana con tomate. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Leche 2º. - 3º - // Gluten</i> <i>H. Carb:81g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</i>
FESTIVO		Día 20 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con fideos. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos 1º. Apio 2º. Sulfitos, Soja, Apio 3º - // Gluten</i> <i>H. Carb:79g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682</i>	Día 21 1º. Judías huertanas con cebolla ecológica . 2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // Sulfitos, Apio 3º - // Gluten</i> <i>H. Carb:101g, Azucares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</i>	Día 22 1º. Ensalada mézclum con zanahoria, apio y remolacha. 1º. Macarrones con atún y tomate. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Apio 1º. Pescado 3º - // Gluten</i> <i>H. Carb:82g, Azucares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</i>
Día 25 1º. Lentejas a la castellana. 2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // Sulfitos 3º. Leche // Gluten</i> <i>H. Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</i>	Día 26 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos 2º. Soja, Leche // Sulfitos, Leche 3º - // Gluten</i> <i>H. Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363</i>	Día 27 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con fideos. 2º. Pechuga de pollo empanada con zarangollo. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos 1º. Apio // Sulfitos 3º - // Gluten</i> <i>H. Carb:91g, Azucares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</i>	FESTIVO	

Los viernes se servirá Pan con salmado

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 informa@coes.es



MENÚ MARZO 2024 - PUBLICO TRANSP- LECHE

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

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 4 Ensalada. 1º. Sopa de pescado con letras.</p> <p>2º. Muslo de pollo a las finas hierbas con patatas a la brava</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. - // Sulfitos 3º Soja // Gluten</p> <p>H.Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</p> <p>Día 11 1º. Crema marinera con abadejo y calabacín ecológico.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encebollada con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Pescado, Crustáceo, Molusco(T) 2º. Sulfitos // Sulfitos 3º Soja // Gluten</p> <p>H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</p>	<p>Día 5 1º. Lentejas huertanas con espinacas.</p> <p>2º. Merluza al vapor y ensalada campestre con tomate, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // Sulfitos 3º - // Gluten</p> <p>H.Carb:65g, Azucares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484</p> <p>Día 12 1º. Potaje de garbanzos</p> <p>2º. Ventresca de merluza y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // Sulfitos 3º - // Gluten</p> <p>H.Carb:90g, Azucares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</p>	<p>Día 6 Ensalada. 1º. Crema de calabaza ecológica natural.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con guisantes y carlotitas al tomillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Sulfitos 2º. Gluten, Sulfitos // - 3º - // Gluten</p> <p>H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</p> <p>Día 13 Ensalada. 1º. Sopa minestrone con lluvia.</p> <p>2º. Fogonero a la romana con patatas al ajillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja (T) 2º. Gluten, Pescado, Huevo// Sulfitos 3º - // Gluten</p> <p>H.Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396</p> <p>Día 20 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia</p> <p>2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Sulfitos, Soja, Apio 3º - // Gluten</p> <p>H.Carb:79g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682</p>	<p>Día 7 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // Sulfitos 3º - // Gluten</p> <p>H.Carb:73g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</p> <p>Día 14 1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Lomo al horno con ensalada de lechuga tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. - // Sulfitos, Apio 3º - // Gluten</p> <p>H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</p> <p>Día 21 1º. Judías huertanas con cebolla ecológica.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // Sulfitos, Apio 3º - // Gluten</p> <p>H.Carb:101g, Azucares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</p>	<p>Día 1</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Ventresca de merluza con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // Sulfitos, Apio 3º - // Gluten</p> <p>H.Carb:63g, Azucares:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418</p> <p>Día 8 1º. Espirales con verduras salteadas.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Pescado // Sulfitos, Apio 3º - // Gluten</p> <p>H.Carb:36g, Azucares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403</p> <p>Día 15 1º. Ensalada primavera con membrillo.</p> <p>2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo 3º - // Gluten</p> <p>H.Carb:81g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</p> <p>Día 22 1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Tortilla francesa y ensalada mézclum con zanahoria, apio y remolacha</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado 2º. Huevo // Sulfitos, Apio 3º - // Gluten</p> <p>H.Carb:82g, Azucares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</p>
<p>Día 25 1º. Lentejas a la castellana.</p> <p>2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // Sulfitos 3º Soja // Gluten</p> <p>H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</p>	<p>Día 26 1º. Crema de espinacas natural.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo // Sulfitos 3º - // Gluten</p> <p>H.Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363</p>	<p>Día 27 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con lluvia.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con zarangollo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T) 2º. Gluten, Soja(T) // Sulfitos 3º - // Gluten</p> <p>H.Carb:91g, Azucares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</p>	<p>Día 7</p> <p>FESTIVO</p>	<p>Día 15</p> <p>FESTIVO</p>

Los viernes se servirá Pan con salado

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 informa@coess.es