



MENÚ MARZO 2026

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





MENÚ MARÇ 2026

GVPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Dia 2 1r. Espirals integrals amb carlota ecològica, verdures i tomaca. 2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, carlota, dacsà i api. 3r. Lacti / Pa. H.Carb:130, Sucre:41g, Gras:33g, G.Sat:5g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:635 Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.	Dia 3 Ensalada. 1r. Crema de carabasseta natural. 2n. Llom rostit en el seu suc amb carlotetes a l'anet. 3r. Fruita / Pa integral. H.Carb:118g, Sucre:3g, Gras:18g, G.Sat:4g, Prot:25g, Fibra:20g, Sal:3g, KCal:776 Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.	Dia 4 1r. Olla de llegums. 2n. Tilapia al forn amb tomaca i ensalada d'encisam, carlota, dacsà i remolatxa. 3r. Fruita / Pa. H.Carb:78g, Sucre:23g, Gras:15g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:538 Suggeriment de sopar: Verdura bullida i carn	Dia 5 1r. Menestra de verdures. 2n. Pit de pollastre empanat amb ensalada d'encisam, tomaca, dacsà i api. 3r. Fruita / Pa. H.Carb:57g, Sucre:3g, Gras:33g, G.Sat:5g, Prot:24g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:626 Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.	Dia 6 1r. Arròs blanc amb tomaca. 2n. Filet de lluç al vapor i ensalada campera amb tomaca, carlota i dacsà. 3r. Fruita / Pa integral. H.Carb:105g, Sucre:5g, Gras:18g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:669 Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.
Dia 9 Ensalada. 1r. Crema de verdures natural de temporada. 2n. Mandonguilles de pollastre estofades amb creïlles a la pobra. 3r. Lacti / Pa. H.Carb:33g, Sucre:2g, Gras:20g, G.Sat:1g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:398 Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc.	Dia 10 1r. Sopa d'all amb verdura i pinyons. 2n. Ventresca de lluç al forn amb tomaca amb ensalada d'encisam, carlota, dacsà i remolatxa. 3r. Fruita / Pa integral. H.Carb:48g, Sucre:2g, Gras:16g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:488 Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.	Dia 11 Ensalada. 1r. Potatge de cigrons. 2n. Truita de creïlla amb carlotetes i dacsà al timó. 3r. Fruita / Pa. H.Carb:73g, Sucre:4g, Gras:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592 Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc.	Dia 12 1r. Guisat a la marinera amb verdura. 2n. Llom adobat al forn i ensalada campera amb tomaca, carlota i api. 3r. Fruita / Pa. H.Carb:110g, Sucre:9g, Gras:21g, G.Sat:4g, Prot:42g, Fibra:24g, Sal:2g, KCal:832 Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blau.	Dia 13 1r. Arròs caldós amb cigrons ecològics i fesols tendres. 2n. Croquetes de bacallà i ensalada d'encisam, carlota, api i remolatxa. 3r. Fruita / Pa integral. H.Carb:95g, Sucre:5g, Gras:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:722 Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.
Dia 16 1r. Llentilles de l'horta amb bledes. 2n. Aladroc en tempura amb ensalada d'encisam, carlota, dacsà i remolatxa. 3r. Lacti / Pa. H.Carb:77g, Sucre:20g, Gras:17g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:598 Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.	Dia 17 1r. Crema de carabassa natural. 2n. Cuixa de pollastre rostit en el seu suc amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api. 3r. Fruita / Pa integral. H.Carb:35g, Sucre:2g, Gras:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396 Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blanc.	Dia 18 Ensalada. 1r. Sopa a la marinera amb pluja. 2n. Magre al chilindrón amb pimentó ecològic i creïlles a la pobra. 3r. Fruita / Pa. H.Carb:53g, Sucre:6g, Gras:25g, G.Sat:7g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:548 Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blanc.	FESTIU	
Dia 23 1r. Bollit valencià. 2n. Llom rostit amb tomaca i ensalada d'encisam, carlota, dacsà i cogombre. 3r. Lacti / Pa. H.Carb:54g, Sucre:2g, Gras:21g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:509 Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.	Dia 24 1r. Olla de llegums. 2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsà. 3r. Fruita / Pa integral. H.Carb:130, Sucre:41g, Gras:33g, G.Sat:5g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:635 Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.	Dia 25 1r. Crema de pèsols natural amb oli al romer i ceba ecològica. 2n. Filet de lluç al forn amb tomaca i ensalada mesclum amb carlota, dacsà i remolatxa. 3r. Fruita / Pa. H.Carb:46g, Sucre:19g, Gras:19g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:459 Suggeriment de sopar: Verdura bullida i carn d'au.	Dia 26 Ensalada. 1r. Sopa de bullit amb pluja. 2n. Bullit complet amb magre, cigrons, col i verdura. 3r. Fruita / Pa. H.Carb:60g, Sucre:4g, Gras:14g, G.Sat:5g, Prot:16g, Fibra:21g, Sal:2g, KCal:461 Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.	Dia 27 JORNADA GASTRONÒMICA TABARQUINA 1r. Arròs a banda. 2n. Cassola de peix a la marinera amb creïlles. 3r. Fruita / Pa integral. H.Carb:97g, Sucre:2g, Gras:28g, G.Sat:5g, Prot:18g, Fibra:24g, Sal:1.5g, KCal:728 Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.
Dia 30 1r. Macarrons integrals amb verdura i tomaca. 2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, carlota, dacsà i remolatxa. 3r. Lacti / Pa. H.Carb:35g, Sucre:2g, Gras:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396 Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blau.	Dia 31 1r. Crema de carlota natural. 2n. Hamburguesa al forn amb ceba i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api. 3r. Fruita / Pa integral. H.Carb:50g, Sucre:1g, Gras:8g, G.Sat:4g, Prot:30g, Fibra:10g, Sal:1g, KCal:475 Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.			

Els divendres es servirà Pa amb segó

Existeix un Menú Declaració d'Al·lèrgens a disposició del comensal amb la fi d'informar sobre la possible presència o traços de substàncies recollides en el Reglament (UE) N°1169/2011 Annex II, que pot consultar al seu centre.

Atenció nutricional al comensal: De dilluns a dijous de 9:00 a 13:00 en el tlf. 965 10 06 48 o les 24 hores en informa@coessl.es





MENÚ MARZO 2026

MUSULMÁN

Menú adaptado, elaborado sin carne de cerdo 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 Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Pollo asado en su jugo con carlotitas al eneldo. 3º. Fruta / Pan integral. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - 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, Sulfitos // 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 Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con patatas a lo pobre. 3º. Lácteo / Pan. E. Sulfitos 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 Ensalada. 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Tortilla de patata con carlotitas y maíz al tomillo. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 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. Pollo al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Soja (T) 2º. - // 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. Croquetas de bacalao y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Gluten, Leche, Huevo(T), Soja, Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado(T), Mostaza, Frutos de cáscara, Apio// 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 Ensalada. 1º. Sopa a la marinera con lluvia. 2º. Pollo al chilindrón con pimiento ecológico y patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 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 23 1º. Hervido valenciano. 2º. Pollo 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: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 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con pollo, garbanzos, col y verdura. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 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 de pollo al horno encebollada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Soja, Gluten // 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



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

Menú General Público Transportado

Marzo 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 2 1º. Espirales integrales con zanahoria ecológica , verduras y tomate Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T) 2º. Tortilla francesa Huevo Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio Sulfitos, Apio Lácteo Leche Pan Gluten	Día 3 Ensalada Sulfitos 1º. Crema de calabacín natural. Sulfitos 2º. Lomo asado en su jugo Soja Carolitas al eneldo - Fruta - Pan integral Gluten, Soja	Día 4 1º. Olla de legumbres Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Tilapia al horno con tomate Pescado, Moluscos (T), Crustáceos(T) Ensalada lechuga, zanahoria, maíz y remolacha Sulfitos Fruta - Pan Gluten	Día 5 Ensalada Sulfitos 1º. Menestra de verduras Sulfitos, Gluten 2º. Pechuga de pollo empanada Gluten, Soja, pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Mostaza (T) Ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio Sulfitos, Apio Fruta - Pan Gluten	Día 6 1º. Arroz blanco con tomate. - 2º. Filete de merluza al vapor Pescado, Crustáceo, Molusco(T) Ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz Sulfitos Fruta - Pan integral Gluten, Soja
Día 9 Ensalada Sulfitos 1º. Crema de verduras natural de temporada Sulfitos 2º. Albóndigas de pollo estofadas Sulfitos, Soja, Gluten Patatas a lo pobre Sulfitos Lácteo Leche Pan Gluten	Día 10 1º. Sopa de ajo con verdura y piñones Apio, Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T) 2º. Ventresca de merluza al horno con tomate Pescado Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha Sulfitos Fruta - Pan integral Gluten, Soja	Día 11 Ensalada Sulfitos 1º. Potaje de garbanzos Gluten, Sulfitos, Soja 2º. Tortilla de patata Huevo Carolitas y maíz al tomillo - Fruta - Pan Gluten	Día 12 1º. Guisado a la marinera con verdura Sulfitos, Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Soja (T) 2º. Lomo adobado al horno Soja, Leche(T) Ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio Sulfitos, Apio Fruta - Pan Gluten	Día 13 1º. Arroz caldoso con garbanzos ecológicos y judías verdes Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Croquetas de bacalao Gluten, Leche, Huevo(T), Soja, Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado(T), Mostaza, Frutos de cáscara, Apio Ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha Sulfitos, Apio Fruta - Pan integral Gluten, Soja
Día 16 1º. Lentejas huertanas con acelgas Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Boquerones en tempura Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Gluten, Leche (T), Huevo Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha Sulfitos Lácteo Leche Pan Gluten	Día 17 1º. Crema de calabaza natural Sulfitos 2º. Muslo de pollo asado en su jugo - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio Sulfitos, Apio Fruta - Pan integral Gluten, Soja	Día 18 Ensalada Sulfitos 1º. Sopa a la marinera con lluvia Pescado, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Crustáceo, Molusco(T) 2º. Magro al chilindrón con pimiento ecológico Gluten Patatas a lo pobre Sulfitos Fruta - Pan Gluten	Día 19 FESTIVO	Día 20 FESTIVO
Día 23 1º. Hervido valenciano Sulfitos 2º. Lomo asado con tomate Soja Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino Sulfitos, Apio Lácteo Leche Pan Gluten	Día 24 1º. Olla de legumbres Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Tortilla francesa Huevo Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz Sulfitos Fruta - Pan integral Gluten, Soja	Día 25 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero y cebolla ecológica . Sulfitos 2º. Filete de merluza al horno con tomate Pescado, Crust., Mol. Ensalada mézclum con zanahoria, maíz y remolacha Sulfitos	Día 26 Ensalada Sulfitos 1º. Sopa de cocido con lluvia Apio, Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Cocido completo con magro, garbanzos, col y verdura. Sulfitos, Soja, Apio Fruta - Pan Gluten	Día 27 1º. Arroz a banda. Pescado, Crust., Mol., Soja 2º. Cazuela de pescado a la marinera Pescado, Gluten, Crust. (T), Mol. (T), Soja (T) Patatas Sulfitos Fruta - Pan integral Gluten, Soja

Día 30	Día 31
1º. Macarrones integrales con verdura y tomate. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)	1º. Crema de zanahoria natural. Sulfitos
2º. Tortilla francesa Huevo	2º. Hamburguesa al horno encebollada Sulfitos, Soja
Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha Sulfitos	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio Sulfitos, Apio
Lácteo Leche	Fruta -
Pan Gluten	Pan integral Gluten, Soja

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 · Tlf. 965 10 45 34 · 965 10 06 48 · Fax. 965 10 65 32

www.comedoresescolares.com



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 Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Lomo asado en su jugo con carlotitas al eneldo. 3º. Fruta / Pan integral. E. Sulfitos 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 Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con patatas a lo pobre. 3º. Lácteo / Pan. E. Sulfitos 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 Ensalada. 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Tortilla de patata con carlotitas y maíz al tomillo. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 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 Ensalada. 1º. Sopa de verdura con lluvia. 2º. Magro al chilindrón con pimiento ecológico y patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 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:19g, 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 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		Día 26 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con magro, garbanzos, col y verdura. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 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

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



MENÚ MARZO 2026

LÁCTEO

GPT

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

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. Yogur de soja / Pan. 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T)</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>Soja, F.Cáscara / Gluten</i> H.Carb:130, Azúcares:41g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835	Día 3 Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Lomo asado en su jugo con carlotitas al eneldo. 3º. Fruta / Pan integral. E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Soja</i> 3º. <i>- / Gluten, Soja</i> 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. <i>Sulfitos, Gluten, Soja</i> 2º. <i>Pescado, Moluscos (T), Crustáceos(T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i> 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. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Gluten, Soja, pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Mostaza (T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i> 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. <i>-</i> 2º. <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten, Soja</i> H.Carb:105g, Azúcares:5g, Gras:18g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:669
Día 9 Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con patatas a lo pobre. 3º. Yogur de soja / Pan. E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Sulfitos, Soja, Gluten // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Soja, F.Cáscara / Gluten</i> 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. <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T)</i> 2º. <i>Pescado // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten, Soja</i> H.Carb:48g, Azúcares:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:488	Día 11 Ensalada. 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Tortilla de patata con carlotitas y maíz al tomillo. 3º. Fruta / Pan. E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Gluten, Sulfitos, Soja</i> 2º. <i>Huevo // G. -</i> 3º. <i>- / Gluten</i> 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 al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Soja (T)</i> 2º. <i>Soja // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i> 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. <i>Sulfitos, Gluten, Soja</i> 2º. <i>Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado(T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten, Soja</i> 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. Merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Yogur de soja / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten, Soja</i> 2º. <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Soja, F.Cáscara / Gluten</i> 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. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>- // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten, Soja</i> H.Carb:35g, Azúcares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396	Día 18 Ensalada. 1º. Sopa a la marinera con lluvia. 2º. Magro al chilindrón con pimiento ecológico y patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan. E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Pescado, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Crustáceo, Molusco(T)</i> 2º. <i>Gluten // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i> H.Carb:53g, Azúcares:6g, Gras.:25g, G.Sat:7g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:548	Día 19 FESTIVO	
Día 23 1º. Hervido valenciano. 2º. Lomo asado con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Yogur de soja / Pan. 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Soja // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Soja, F.Cáscara / Gluten</i> H.Carb:54g, Azúcares:2g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:309	Día 24 1º. Olla de legumbres. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. <i>Sulfitos, Gluten, Soja</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten, Soja</i> 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. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten</i> H.Carb:46g, Azúcares:19g, Gras.:19g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:459	Día 26 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con magro, garbanzos, col y verdura. 3º. Fruta / Pan. E. <i>Sulfitos</i> 1º. <i>Apio, Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Sulfitos, Soja, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten</i> 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. <i>Pescado, Crust., Mol., Soja</i> 2º. <i>Pescado, Gluten, Crust. (T), Mol. (T), Soja (T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>- / Gluten, Soja</i> 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. Yogur de soja / Pan. 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza(T)</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Soja, F.Cáscara / Gluten</i> 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. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Sulfitos, Soja // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>- / Gluten, Soja</i> 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



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.

GPT

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 H.Carb:130, Azúcares:41g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835	Día 3 Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Lomo asado en su jugo con carlotitas al eneldo. 3º. Fruta / Pan integral. E. Sulfitos 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 campesite 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 Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con patatas a lo pobre. 3º. Lácteo / Pan. E. Sulfitos 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 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 H.Carb:48g, Azúcares:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:488	Día 11 Ensalada. 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Hamburguesa al horno con carlotitas y maíz al tomillo. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Gluten, Sulfitos, Soja 2º. Soja, Sulfitos // 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 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 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 alhorno 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. 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 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 Ensalada. 1º. Sopa a la marinera con fideos. 2º. Magro al chilindrón con pimiento ecológico y patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Pescado, 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	
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. 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 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 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con fideos. 2º. Cocido completo con magro, garbanzos, col y verdura. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Apio 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 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 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



MENÚ MARZO 2026

CELÍACO

Menú adaptado, elaborado sin gluten 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 con zanahoria ecológica, verduras y tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. 1º. - 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / - H.Carb:130, Azúcares:41g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835	Día 3 Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Lomo asado en su jugo con carlotitas al eneldo. 3º. Fruta / Pan sin gluten. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Soja 3º. - / - 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 sin gluten. 1º. Sulfitos, Soja 2º. Pescado, Moluscos (T), Crustáceos(T) // G. Sulfitos 3º. - / - 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 rebozada con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. - / - 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 sin gluten. 1º. - 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:105g, Azúcares:5g, Gras:18g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:669
Día 9 Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con patatas a lo pobre. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos 3º. Leche / - 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 fideos. 2º. Ventresca de merluza al horno con tomate con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Apio 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:48g, Azúcares:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:488	Día 11 Ensalada. 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Tortilla de patata con carlotitas y maíz al tomillo. 3º. Fruta / Pan sin gluten. E. Sulfitos 1º. Sulfitos, Soja 2º. Huevo // G. - 3º. - / - 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 sin gluten. 1º. Sulfitos, Pescado, Crustáceo, Molusco, Soja (T) 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / - 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 sin gluten. 1º. Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - / - 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. Merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos, Soja 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. Leche / - 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 sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. - / - H.Carb:35g, Azúcares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396	Día 18 Ensalada. 1º. Sopa a la marinera con fideos. 2º. Magro al chilindrón con pimiento ecológico y patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan sin gluten. E. Sulfitos 1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / - 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 sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. Leche / - H.Carb:54g, Azúcares:2g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:309	Día 24 1º. Olla de legumbres. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan sin gluten. 1º. Sulfitos, Soja 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / - 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 sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:46g, Azúcares:19g, Gras.:19g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:459	Día 26 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con fideos. 2º. Cocido completo con magro, garbanzos, col y verdura. 3º. Fruta / Pan sin gluten. E. Sulfitos 1º. Apio 2º. Sulfitos, Soja, Apio 3º. - / - 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 sin gluten. 1º. Pescado, Crust., Mol., Soja 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Soja (T) // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:97g, Azúcares:2g, Gras:28g, G.Sat:5g, Prot:18g, Fibra:24g, Sal:1.5g, KCal:728
Día 30 1º. Macarrones con verdura y tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. 1º. - 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. Leche / - 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 sin gluten. 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos, Apio 3º. - / - H.Carb:50g, Azúcares:1g, Gras.:8g, G.Sat:4g, Prot:30g, Fibra:10g, Sal:1g, KCal:475			

El Pan SIN GLUTEN: Contiene Soja, y Puede contener Trazas de Altramuz y Mostaza

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