



MENÚ MARZO 2026

FRUTOS SECOS

GPC

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 2</p> <p>1º. Espirales integrales con zanahoria ecológica, verduras y tomate.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T) 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:130, Azúcares:41g, Gras.:33g, G.Sat:5g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</p>	<p>Día 3</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabacín natural.</p> <p>2º. Lomo asado en su jugo con carlotitas al eneldo.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Soja 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:118g, Azúcares:3g, Gras.:18g, G.Sat:4g, Prot:25g, Fibra:20g, Sal:3g, KCal:776</p>	<p>Día 4</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tilapia al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Pescado, Moluscos (T), Crustáceos(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:78g, Azúcares:23g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:538</p>	<p>Día 5</p> <p>1º. Menestra de verduras.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Gluten, Soja, pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Mostaza (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:57g, Azúcares:3g, Gras.:33g, G.Sat:5g, Prot:24g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:626</p>	<p>Día 6</p> <p>1º. Arroz blanco con tomate.</p> <p>2º. Filete de merluza al vapor y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. - 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:105g, Azúcares:5g, Gras.:18g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:669</p>
<p>Día 9</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo estofadas con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Soja, Gluten // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:33g, Azúcares:2g, Gras.:20g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:398</p>	<p>Día 10</p> <p>1º. Sopa de ajo con verdura y piñones.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con tomate con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T) 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:48g, Azúcares:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:488</p>	<p>Día 11</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Tortilla de patata con carlotitas y maíz al tomillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Gluten, Sulfitos, Soja 2º. Huevo // G. - 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:73g, Azúcares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</p>	<p>Día 12</p> <p>1º. Guisado a la marinera con verdura.</p> <p>2º. Dados de lomo adobado al horno encebollado y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Soja (T) 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:110g, Azúcares:9g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:42g, Fibra:24g, Sal:2g, KCal:832</p>	<p>Día 13</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos ecológicos y judías verdes.</p> <p>2º. Merluza al horno y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:95g, Azúcares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:722</p>
<p>Día 16</p> <p>1º. Lentejas huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Gluten, Leche (T), Huevo // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:77g, Azúcares:20g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:598</p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado a la naranja con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:35g, Azúcares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</p>	<p>Día 18</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa a la marinera con lluvia.</p> <p>2º. Magro al chilindrón con pimiento ecológico y patatas fritas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Crustáceo, Molusco(T) 2º. Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:53g, Azúcares:6g, Gras.:25g, G.Sat:7g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:548</p>	<h1>FESTIVO</h1>	
<p>Día 23</p> <p>1º. Hervido valenciano.</p> <p>2º. Lomo asado con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Soja // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:54g, Azúcares:2g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:509</p>	<p>Día 24</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten, Soja 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:130, Azúcares:41g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</p>	<p>Día 25</p> <p>1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero y cebolla ecológica.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con tomate y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:46g, Azúcares:19g, Gras.:19g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:459</p>	<p>Día 26</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de cocido con lluvia.</p> <p>2º. Cocido completo con magro, garbanzos, col y verdura.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Sulfitos, Soja, Apio, Leche (T) 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:60g, Azúcares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:16g, Fibra:21g, Sal:2g, KCal:461</p>	<p>Día 27</p> <p>JORNADA GASTRONÓMICA TABARQUINA</p> <p>1º. Arroz a banda.</p> <p>2º. Cazuela de pescado a la marinera con patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. Pescado, Crust., Mol., Soja 2º. Pescado, Gluten, Crust. (T), Mol. (T), Soja (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:97g, Azúcares:2g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:24g, Fibra:24g, Sal:1.5g, KCal:728</p>
<p>Día 30</p> <p>1º. Macarrones integrales con verdura y tomate.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza(T) 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:35g, Azúcares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</p>	<p>Día 31</p> <p>1º. Crema de zanahoria natural.</p> <p>2º. Hamburguesa a la plancha encebollada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:50g, Azúcares:1g, Gras.:8g, G.Sat:4g, Prot:30g, Fibra:10g, Sal:1g, KCal:475</p>			

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@coesl.es

Si comes **COES**
comes bien