



MENÚ MARZO 2026

GPC

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><small>H.Carb:130, Azucares:41g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</small></p> <p><small>Sugerencia de cena:</small> Verdura a la plancha y pescado blanco.</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><small>H.Carb:118g, Azucares:3g, Gras.:18g, G.Sat:4g, Prot:25g, Fibra:20g, Sal:3g, KCal:776</small></p> <p><small>Sugerencia de cena:</small> Verdura al vapor y carne de ave.</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><small>H.Carb:78g, Azucares:23g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:538</small></p> <p><small>Sugerencia de cena:</small> Verdura hervida y carne.</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><small>H.Carb:57g, Azucares:3g, Gras.:33g, G.Sat:5g, Prot:24g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:626</small></p> <p><small>Sugerencia de cena:</small> Verdura a la plancha y pescado azul.</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><small>H.Carb:105g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:669</small></p> <p><small>Sugerencia de cena:</small> Verdura al vapor y huevo.</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><small>H.Carb:33g, Azucares:2g, Gras.:20g, G.Sat:1g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:398</small></p> <p><small>Sugerencia de cena:</small> Verdura asada y pescado blanco.</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><small>H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:488</small></p> <p><small>Sugerencia de cena:</small> Verdura al vapor y carne de ave.</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><small>H.Carb:73g, Azucares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</small></p> <p><small>Sugerencia de cena:</small> Verdura asada y pescado blanco.</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><small>H.Carb:110g, Azucares:9g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:42g, Fibra:24g, Sal:2g, KCal:832</small></p> <p><small>Sugerencia de cena:</small> Verdura hervida y pescado azul.</p>	<p>Día 13</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos ecológicos y judías verdes.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><small>H.Carb:95g, Azucares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:722</small></p> <p><small>Sugerencia de cena:</small> Verdura al vapor y huevo.</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><small>H.Carb:77g, Azucares:20g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:598</small></p> <p><small>Sugerencia de cena:</small> Verdura al vapor y carne de ave.</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><small>H.Carb:35g, Azucares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</small></p> <p><small>Sugerencia de cena:</small> Verdura hervida y pescado blanco.</p>	<p>Día 18</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa a la marinera con lluvia.</p> <p>2º. Magro al chiliadrón con pimiento ecológico y patatas fritas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:53g, Azucares:6g, Gras.:25g, G.Sat:7g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:548</small></p> <p><small>Sugerencia de cena:</small> Verdura hervida y pescado blanco.</p>	<h1 style="font-size: 4em; color: yellow; text-shadow: 2px 2px 4px black;">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><small>H.Carb:54g, Azucares:2g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:509</small></p> <p><small>Sugerencia de cena:</small> Verdura al vapor y huevo.</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><small>H.Carb:130, Azucares:41g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</small></p> <p><small>Sugerencia de cena:</small> Verdura a la plancha y pescado blanco.</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><small>H.Carb:46g, Azucares:19g, Gras.:19g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:459</small></p> <p><small>Sugerencia de cena:</small> Verdura hervida y carne de ave.</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><small>H.Carb:60g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:16g, Fibra:21g, Sal:2g, KCal:461</small></p> <p><small>Sugerencia de cena:</small> Verdura a la plancha y pescado azul.</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><small>H.Carb:97g, Azucares:2g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:18g, Fibra:24g, Sal:1.5g, KCal:728</small></p> <p><small>Sugerencia de cena:</small> Verdura al vapor y huevo.</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><small>H.Carb:35g, Azucares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</small></p> <p><small>Sugerencia de cena:</small> Verdura al vapor y pescado azul.</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><small>H.Carb:50g, Azucares:1g, Gras.:8g, G.Sat:4g, Prot:30g, Fibra:10g, Sal:1g, KCal:475</small></p> <p><small>Sugerencia de cena:</small> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>			

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 tlfm. 965 10 06 48 o las 24 horas en nutricionista@coes.es

