



# MENÚ MARZO 2026

GPRT

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

