



MENÚ MARZO 2024 - PRIVADO 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</p> <p>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:563</i></p>	<p>Día 5</p> <p>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><i>1º. 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</p> <p>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</p> <p>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><i>1º. 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</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. 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</p> <p>1º. Espirales con verduras salteadas.</p> <p>2º. Hamburguesa vegetal con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. 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</p> <p>1º. Crema de verduras 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><i>1º. 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</p> <p>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><i>1º. 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</p> <p>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</p> <p>1º. Fideuá de verduras.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. 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</p> <p>1º. Ensalada primavera con queso.</p> <p>2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. 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:620</i></p>
<p>Día 18</p> <p>1º. Arroz de verduras.</p> <p>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>1º. -</i> 2º. <i>Soja, Leche // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche // Gluten</i></p> <p><i>H. Carb:46g, Azucares:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461</i></p>	<p>FESTIVO</p>	<p>Día 20</p> <p>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</p> <p>1º. Judías huertanas con cebolla ecológica.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. 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</p> <p>1º. Macarrones con tomate.</p> <p>2º. Tortilla francesa y ensalada mézclum con zanahoria, apio y remolacha</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. 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 25</p> <p>1º. Lentejas a la castellana.</p> <p>2º. Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>1º. 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</p> <p>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><i>E. Sulfitos</i> 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 27</p> <p>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>	<p>FESTIVO</p>	

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