



# MENÚ MARZO 2024 - PRIVADO TRANSP-MUSULMÁN

Menú adaptado, elaborado sin carne de cerdo ni productos que lo contengan.

Al final del menú diario se muestra la información de alérgenos.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Día 4</b></p> <p>1º. Sopa de pescado 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. Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. - // Sulfitos 3º. Leche // Gluten</p> <p>H.Carb:43g, Azuceres:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</p> <p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Crema marinera con abadejo y calabacín ecológico.</p> <p>2º. Hamburguesa de pollo al horno encebollada con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Pescado, Crustáceo, Molusco(T) 2º. Sulfitos, Gluten, Soja // G. Sulfitos 3º. Leche // Gluten</p> <p>H.Carb:48g, Azuceres:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:28g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</p> <p><b>Día 18</b></p> <p>1º. Arroz de verduras.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Soja(T) // G. Sulfitos 3º. Leche // Gluten</p> <p>H.Carb:46g, Azuceres:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461</p> <p><b>Día 25</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Gluten, Huevo, Leche(T), Crustáceo(T), Molusco(T) // Sulfitos 3º. Leche // Gluten</p> <p>H.Carb:79g, Azuceres:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</p>	<p><b>Día 5</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas con espinacas.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao y ensalada campestre con tomate, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Gluten, Leche, Huevo(T), Soja(T), Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado // Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:65g, Azuceres:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484</p> <p><b>Día 12</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos</p> <p>2º. Crujientes de merluza y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T) // Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:90g, Azuceres:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</p> <p><b>Día 26</b></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. Sulfitos 2º. Huevo // Sulfitos, Leche 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:45g, Azuceres:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363</p>	<p><b>Día 6</b></p> <p>1º. Crema de calabaza ecológica natural.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo estofadas con guisantes y carlotitas al tomillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Sulfitos 2º. Gluten, Sulfitos, Soja // - 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:122g, Azuceres:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</p> <p><b>Día 13</b></p> <p>1º. Sopa minestrone con lluvia.</p> <p>2º. Fogonero a la romana con patatas al ajillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Mostaza (T), Soja (T) 2º. Gluten, Pescado, Huevo// Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:53g, Azuceres:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396</p> <p><b>Día 20</b></p> <p>1º. Sopa de cocido con lluvia</p> <p>2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, patata y col.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:79g, Azuceres:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682</p> <p><b>Día 27</b></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. Apio, Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T) 2º. Gluten, Soja(T) // Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:91g, Azuceres:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</p>	<p><b>Día 7</b></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>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // Sulfitos 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:73g, Azuceres:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</p> <p><b>Día 14</b></p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:54g, Azuceres:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</p> <p><b>Día 21</b></p> <p>1º. Judías huertanas con cebolla ecológica.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:101g, Azuceres:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</p>	<p><b>Día 1</b></p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T) // Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:63g, Azuceres:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418</p> <p><b>Día 8</b></p> <p>1º. Espirales con verduras salteadas.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Pescado // Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:36g, Azuceres:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403</p> <p><b>Día 15</b></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>1º. Sulfitos, Leche 2º. Huevo 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:81g, Azuceres:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:620</p> <p><b>Día 22</b></p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Tortilla francesa y ensalada mézclum con zanahoria, apio y remolacha</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado 2º. Huevo // Sulfitos, Apio 3º. - // Gluten</p> <p>H.Carb:82g, Azuceres:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</p>
	<h2>FESTIVO</h2>			<h2>FESTIVO</h2>

Los 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 [informa@coes1.es](mailto:informa@coes1.es)