



MENÚ ABRIL 2019

GP.T

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|--|--|--|
| <p>Día 1</p> <p>1º. Macarrones con calabacín, pimiento y tomate.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno con cortezas de trigo y ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:93g, Azucares:27g Gras:29g, G.Sat.:9g Prot:25g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:744</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al horno y pescado blanco</p> | <p>Día 2</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla de jamón y ensalada mézclum con tomate, queso, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:80g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:604</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura salteada y carne</p> | <p>Día 3</p> <p>1º. Caldo casero con relleno, garbanzos y lluvia.</p> <p>2º. Filete de fogonero a la romana con patatas al vapor.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:77g, Azucares:22g Gras:11g, G.Sat.:3g Prot:27g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:527</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne de ave</p> | <p>Día 4</p> <p>1º. Crema de verduras con calabacín ecológico y picatostes.</p> <p>2º. Lomo asado al horno en su jugo con patatas panadera.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p><small>H.Carb:63g, Azucares:27g Gras:20g, G.Sat.:7g Prot:25g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:538</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado azul</p> | <p>Día 5</p> <p>1º. Arroz de verduras con coliflor, garrofó y pimiento.</p> <p>2º. Filete de merluza con tomate, carlotitas y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><small>H.Carb:101g, Azucares:24g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:28g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:700</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave</p> |
| <p>Día 8</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa juliana con huevo duro y estrellas.</p> <p>2º. Albóndigas guisadas con guisantes y patatas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:87g, Azucares:23g Gras:31g, G.Sat.:7g Prot:24g, Fibra:9g Sal:4g, KCal:707</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura salteada y pescado azul</p> | <p>Día 9</p> <p>1º. Arroz con magro, garbanzos ecológicos, judías verdes y pimiento.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao y ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:118g, Azucares:26g Gras:30g, G.Sat.:8g Prot:22g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:638</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne</p> | <p>Día 10</p> <p>1º. Lentejas estofadas con acelgas.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:75g, Azucares:23g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:21g, Fibra:11g Sal:3g, KCal:554</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al horno y pescado blanco</p> | <p>Día 11</p> <p>1º. Espirales con atún y tomate.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con carlotita y champiñón.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:91g, Azucares:30g Gras:22g, G.Sat.:5g Prot:36g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:728</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y huevo</p> | <p>Día 12 JORNADA GASTRONÓMICA VASCA</p> <p>1º. Porrusalda.</p> <p>2º. Merluza a la vasca con espárragos y patatas.</p> <p>3º. Postre especial / Pan int.</p> <p><small>H.Carb:63g, Azucares:23g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:42g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:610</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y carne de ave</p> |
| <p>Día 15</p> <p>1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y fideos.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado al horno con judías verdes y ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:49g, Azucares:21g Gras:13g, G.Sat.:7g Prot:50g, Fibra:3g Sal:3g, KCal:521</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco</p> | <p>Día 16</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con espinacas.</p> <p>2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada mézclum con tomate, caracolas, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:77g, Azucares:25g Gras:21g, G.Sat.:7g Prot:35g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:644</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y huevo</p> | <p>Día 17</p> <p>1º. Crema de calabaza ecológica con picatostes.</p> <p>2º. Magro con tomate, pimiento, carlota y patatas dado.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p><small>H.Carb:71g, Azucares:29g Gras:24g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:609</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado azul</p> | <p>Día 18 Día 19</p> <p>FESTIVO</p> | |

FESTIVIDAD SEMANA SANTA

| | |
|---|---|
| <p>Día 29</p> <p>1º. Fideuá campellera con atún y calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado con pisto y ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:85g, Azucares:24g Gras:21g, G.Sat.:7g Prot:34g, Fibra:4g Sal:1g, KCal:677</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al horno y pescado blanco</p> | <p>Día 30</p> <p>1º. Sopa de cocido con garbanzos, huevo duro y letras.</p> <p>2º. Rodaja de merluza rebozada desespina y ensalada campestre con tomate, jamón, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:67g, Azucares:25g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:19g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:506</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne de ave</p> |
|---|---|

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

Comer **COES**
es comer salud