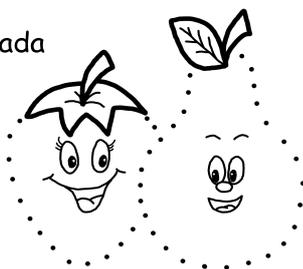
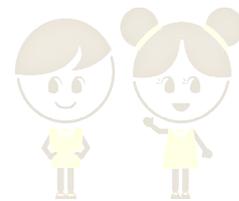




# MENÚ MARZO 2018

GPRT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>¿Que frutas de temporada podemos encontrar en marzo?</p> <p>Une los puntos para descubrirlas y colorea</p> 			<p><b>Día 1</b></p> <p>1º. Espirales con atún y tomate.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con carlotitas y champiñones.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 92g, Azúcares: 32g, Gras: 28g, G. Sat.: 7g, Prot: 36g, Fibra: 10g, Sal: 3g, KCal: 773</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 2</b></p> <p>1º. Arroz de verduras con coliflor, guisantes y <b>pimiento ecológico</b>.</p> <p>2º. Caella a taquitos con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>H. Carb: 105g, Azúcares: 28g, Gras: 13g, G. Sat.: 6g, Prot: 30g, Fibra: 8g, Sal: 2g, KCal: 669</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y huevo.</p>
<p><b>Día 5</b></p> <p>1º. Sopa de pescado con fideos.</p> <p>2º. Pollo estofado con champiñón y patatas dado.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 64g, Azúcares: 25g, Gras: 19g, G. Sat.: 6g, Prot: 33g, Fibra: 4g, Sal: 3g, KCal: 569</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 6</b></p> <p>1º. Arroz a la milanesa con jamón, pimiento y guisantes.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 113g, Azúcares: 27g, Gras: 24g, G. Sat.: 7g, Prot: 21g, Fibra: 8g, Sal: 3g, KCal: 763</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne.</p>	<p><b>Día 7</b></p> <p>1º. Caracolas a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 86g, Azúcares: 28g, Gras: 23g, G. Sat.: 7g, Prot: 35g, Fibra: 8g, Sal: 2g, KCal: 702</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p><b>Día 8</b></p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Lomo asado al horno en su jugo con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 63g, Azúcares: 27g, Gras: 18g, G. Sat.: 6g, Prot: 23g, Fibra: 9g, Sal: 3g, KCal: 510</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado azul.</p>	<p><b>Día 9</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Filete de fogueiro con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>H. Carb: 66g, Azúcares: 24g, Gras: 12g, G. Sat.: 3g, Prot: 32g, Fibra: 17g, Sal: 2g, KCal: 502</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>
<p><b>Día 12</b></p> <p>1º. Macarrones con calabacín, pimiento y tomate.</p> <p>2º. Bacalao al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 89g, Azúcares: 30g, Gras: 14g, G. Sat.: 4g, Prot: 31g, Fibra: 10g, Sal: 2g, KCal: 610</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p><b>Día 13</b></p> <p>1º. Sopa de cocido con estrellas.</p> <p>2º. Cocido completo con pollo, magro, garbanzos y verduras.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 68g, Azúcares: 25g, Gras: 11g, G. Sat.: 5g, Prot: 34g, Fibra: 11g, Sal: 3g, KCal: 513</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 14</b></p> <p>1º. Crema de espinacas popeye natural.</p> <p>2º. Albóndigas guisadas con carlota, guisantes y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 87g, Azúcares: 25g, Gras: 33g, G. Sat.: 8g, Prot: 22g, Fibra: 10g, Sal: 4g, KCal: 717</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.</p>	<p><b>Día 15</b></p> <p>1º. Arroz a la marinera con atún y calamar.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 89g, Azúcares: 29g, Gras: 30g, G. Sat.: 9g, Prot: 33g, Fibra: 9g, Sal: 2g, KCal: 771</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne.</p>	<p><b>Día 16</b></p> <p>1º. Judías estofadas.</p> <p>2º. Filete de merluza con rebozado casero y ensalada campestre, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>H. Carb: 69g, Azúcares: 24g, Gras: 12g, G. Sat.: 3g, Prot: 30g, Fibra: 11g, Sal: 2g, KCal: 512</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>
<p><b>Día 19</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>Día 20</b></p> <p>1º. Crema de calabacín natural con picatostes.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con espirales a las finas hierbas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 73g, Azúcares: 27g, Gras: 17g, G. Sat.: 6g, Prot: 29g, Fibra: 9g, Sal: 3g, KCal: 555</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 21</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos con espinacas.</p> <p>2º. Tortilla de jamón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 77g, Azúcares: 28g, Gras: 13g, G. Sat.: 4g, Prot: 26g, Fibra: 9g, Sal: 3g, KCal: 537</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p><b>Día 22</b></p> <p><b>JORNADA GASTRONOMICA CHINA</b></p> <p>1º. Arroz tres delicias con salsa agri dulce.</p> <p>2º. Pechuga de pollo al limón con champiñones, soja y pan de gambas.</p> <p>3º. Gelatina / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 97g, Azúcares: 22g, Gras: 15g, G. Sat.: 4g, Prot: 37g, Fibra: 2g, Sal: 3g, KCal: 655</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.</p>	<p><b>Día 23</b></p> <p>1º. Sopa juliana con lluvia.</p> <p>2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>H. Carb: 63g, Azúcares: 26g, Gras: 16g, G. Sat.: 7g, Prot: 30g, Fibra: 8g, Sal: 3g, KCal: 517</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y huevo.</p>
<p><b>Día 26</b></p> <p>1º. Crema de zanahoria y puerro natural.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 58g, Azúcares: 23g, Gras: 15g, G. Sat.: 7g, Prot: 47g, Fibra: 5g, Sal: 2g, KCal: 565</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado azul.</p>	<p><b>Día 27</b></p> <p>1º. Espaguetis con bacon y tomate.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 114g, Azúcares: 25g, Gras: 22g, G. Sat.: 5g, Prot: 22g, Fibra: 9g, Sal: 3g, KCal: 757</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.</p>	<p><b>Día 28</b></p> <p>1º. Arroz con magro, <b>garbanzo ecológico</b> y pimiento.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 95g, Azúcares: 30g, Gras: 26g, G. Sat.: 8g, Prot: 31g, Fibra: 9g, Sal: 3g, KCal: 748</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor 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](mailto:nutricionista@coess.es)

