



MENÚ ABRIL 2021

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 12 1º. Caracolas con calabacín, pimiento y tomate. 2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y col lombarda. 3º. Lácteo / Pan. <i>H.Carb:78g, Azucares:22g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:29g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:601</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y carne de ave.	Día 13 1º. Sopa juliana con lluvia. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:87g, Azucares:27g Gras:25g, G.Sat.:9g Prot:25g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:675</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y pescado azul.	Día 14 JORNADA GASTRONÓMICA CORDOBESA 1º. Ensalada campera. 2º. Magro a la cordobesa y arroz blanco. 3º. Postre especial / Pan. <i>H.Carb:76g, Azucares:26g Gras:21g, G.Sat.:15g Prot:33g, Fibra:6g Sal:1g, KCal:619</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y huevo.	Día 15 FESTIVO DÍA DE SANTA FAZ	Día 16 FESTIVO
Día 19 1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y fideos. 2º. Hamburguesa al horno encabollada con patatas a la brava. 3º. Lácteo / Pan. <i>H.Carb:79g, Azucares:26g Gras:27g, G.Sat.:9g Prot:24g, Fibra:4g Sal:4g, KCal:661</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y huevo.	Día 20 1º. Lentejas a la castellana. 2º. Merluza al horno con pimiento ecológico salteado y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:84g, Azucares:25g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:44g, Fibra:12g Sal:4g, KCal:670</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y carne de ave.	Día 21 1º. Macarrones con atún y tomate. 2º. Pechuga de pollo a la plancha con ajitos y carlotitas salteadas. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:93g, Azucares:30g Gras:22g, G.Sat.:5g Prot:38g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:734</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y pescado blanco.	Día 22 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. 2º. Lomo asado al horno en su jugo con patatas al vapor. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:81g, Azucares:25g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:25g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:580</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y huevo.	Día 23 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Varitas de merluza y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:98g, Azucares:25g Gras:30g, G.Sat.:8g Prot:23g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:765</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y pescado blanco.
Día 26 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo adobado al horno y ensalada campestre con tomate cherry, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. <i>H.Carb:83g, Azucares:28g Gras:30g, G.Sat.:10g Prot:22g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:693</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y pescado blanco.	Día 27 1º. Judías a la bretona. 2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:87g, Azucares:24g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:33g, Fibra:27g Sal:5g, KCal:661</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y carne de ave.	Día 28 1º. Crema de espinacas natural con cebolla ecológica . 2º. Albóndigas estofadas con champiñón y patatas. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:89g, Azucares:27g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:18g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:650</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y pescado azul.	Día 29 1º. Arroz de verduras con coliflor y judías verdes. 2º. Merluza al limón con calabaza y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:102g, Azucares:23g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:25g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:587</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y huevo.	Día 30 1º. Sopa de cocido con estrellas. 2º. Cocido completo con magro, chorizo, garbanzos, col y verduras. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:86g, Azucares:23g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:11g Sal:4g, KCal:568</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado blanco.

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 nutricionista@coess.es

