



# MENÚ MARZO 2022

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<p><b>Día 1</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos con espinacas.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:81g, Azucares:23g Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:35g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:595</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y pescado azul.</p>	<p><b>Día 2</b></p> <p>1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y fideos.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y queso fresco.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:75g, Azucares:23g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:18g, Fibra:13g Sal:1.5g, KCal:500</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p><b>Día 3</b></p> <p>1º. Crema de verduras con brócoli.</p> <p>2º. Lomo asado a la mostaza con patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:82g, Azucares:26g Gras:20g, G.Sat.:7g Prot:30g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:626</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 4</b></p> <p>1º. Arroz de verduras con coliflor, guisantes y <b>pimiento ecológico</b>.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:105g, Azucares:26g Gras:28g, G.Sat.:7g Prot:14g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:739</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y huevo.</p>
<p><b>Día 7</b></p> <p>1º. Lazos con berenjena y tomate.</p> <p>2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:92g, Azucares:26g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:8g Sal:1.5g, KCal:650</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y carne de ave.</p>	<p><b>Día 8</b></p> <p>1º. Crema de calabaza con hinojo y verduras de temporada.</p> <p>2º. Pollo a la jardinera con patatas al vapor.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:86g, Azucares:28g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:27g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:595</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y pescado azul.</p>	<p><b>Día 9</b></p> <p>1º. Sopa reina con mollitas de gallina y piñones de pasta.</p> <p>2º. Tortilla de patata con pisto manchego.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:78g, Azucares:24g Gras:21g, G.Sat.:5g Prot:19g, Fibra:10g Sal:1.5g, KCal:588</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 10</b></p> <p>1º. Lentejas a la castellana con <b>carlota ecológica</b>.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encebollada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:82g, Azucares:26g Gras:25g, G.Sat.:9g Prot:25g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:661</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y huevo.</p>	<p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.</p> <p>2º. Rodaja de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y col lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:80g, Azucares:24g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:15g, Fibra:10g Sal:2.5g, KCal:564</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>
<p><b>Día 14</b></p> <p>1º. Caldo casero con <b>garbanzos ecológicos</b> y estrellas.</p> <p>2º. Magro estofado con champiñón y patatas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:79g, Azucares:25g Gras:13g, G.Sat.:4g Prot:30g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:554</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 15</b></p> <p>1º. Olla de legumbres con arroz integral.</p> <p>2º. Tortilla de atún y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:85g, Azucares:23g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:574</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 16</b></p> <p>1º. Espirales con pavo, cebolla y tomate.</p> <p>2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:101g, Azucares:28g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:10g Sal:2.5g, KCal:735</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y carne.</p>	<p><b>Día 17</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA PERUANA</b></p> <p>1º. Aji de gallina con su huevo.</p> <p>2º. Lomo saltado con zanahoria morada, maíz y quinoa.</p> <p>3º. Postre especial / Pan.</p> <p><i>H.Carb:85g, Azucares:21g Gras:23g, G.Sat.:9g Prot:38g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:650</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 18</b></p> <p>1º. Arroz empedrado con espinacas.</p> <p>2º. Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:105g, Azucares:23g Gras:22g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:725</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y carne de ave.</p>
<p><b>Día 21</b></p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y col lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:90g, Azucares:24g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:681</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 22</b></p> <p>1º. Judías con acelgas y <b>calabaza ecológica</b>.</p> <p>2º. Fogonero a la marinera y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:81g, Azucares:24g Gras:18g, G.Sat.:3g Prot:27g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:577</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y huevo.</p>	<p><b>Día 23</b></p> <p>1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con tomate y patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:84g, Azucares:27g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:677</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 24</b></p> <p>1º. Crema de lentejas y boniato.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con ajitos y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:80g, Azucares:23g Gras:14g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:16g Sal:1.5g, KCal:554</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p><b>Día 25</b></p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:104g, Azucares:25g Gras:28g, G.Sat.:6g Prot:24g, Fibra:6g Sal:2.5g, KCal:771</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y carne de ave.</p>
<p><b>Día 28</b></p> <p>1º. Crema de verduras con <b>calabacín ecológico</b> y picatostes.</p> <p>2º. Ventresca de merluza con tomate y ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y queso.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:78g, Azucares:21g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:27g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:522</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y huevo.</p>	<p><b>Día 29</b></p> <p>1º. Sopa de cocido con fideos.</p> <p>2º. Cocido completo con jamoncito de pollo, garbanzos, col y verdura.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:86g, Azucares:23g Gras:16g, G.Sat.:4g Prot:30g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:577</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 30</b></p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Bocaditos de rosada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:100g, Azucares:27g Gras:27g, G.Sat.:8g Prot:23g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:750</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y carne de ave.</p>	<p><b>Día 31</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas con espinacas y nabo.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:85g, Azucares:24g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:14g Sal:1.5g, KCal:562</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	

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](mailto:nutricionista@coess.es)

