



MENÚ MARZO 2023

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		<p>Día 1</p> <p>1º. Crema de calabaza ecológica natural.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con guisantes y carlotitas al tomillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:48g, Azuceres:7g, Gras.:26g, G.Sat:8g, Prot:17g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:509</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p>Día 2</p> <p>1º. Arroz de verdura con coliflor y garbanzos.</p> <p>2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:68g, Azuceres:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:13g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:649</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p>Día 3</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Tortilla francesa y ensalada mézclum con zanahoria, apio y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:81g, Azuceres:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:684</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>
<p>Día 6</p> <p>1º. Sopa de pescado con conchitas.</p> <p>2º. Muslo de pollo a las finas hierbas con patatas a la brava.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:43g, Azuceres:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p>Día 7</p> <p>1º. Lentejas huertanas con espinacas.</p> <p>2º. Croquetas de jamón y ensalada campestre con tomate, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:67g, Azuceres:6g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:18g, Fibra:16g, Sal:3g, KCal:599</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.</p>	<p>Día 8</p> <p>1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encebollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:35g, Azuceres:3g, Gras.:20g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:405</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y huevo.</p>	<p>Día 9</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos ecológicos y judías verdes.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:122g, Azuceres:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne de ave.</p>	<p>Día 10</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><i>H.Carb:49g, Azuceres:7g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:26g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:569</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>
<p>Día 13</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Varitas de merluza y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:73g, Azuceres:7g, Gras.:19g, G.Sat:3g, Prot:53g, Fibra:12g, Sal:0g, KCal:569</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.</p>	<p>Día 14</p> <p>1º. Ensalada de lentejas con palitos de cangrejo y aceitunas.</p> <p>2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:95g, Azuceres:5g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:27g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:628</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p>Día 15</p> <p>1º. Crema de espinacas natural con cebolla ecológica.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con ajitos y patatas al curry.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:42g, Azuceres:3g, Gras.:9g, G.Sat:2g, Prot:29g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:372</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p>Día 16</p> <p>1º. Sopa de cocido con lluvia.</p> <p>2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:54g, Azuceres:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Judías huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Tortilla francesa y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:49g, Azuceres:2g, Gras.:6g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:375</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.</p>
<p>Día 20</p> <p>1º. Fideuá a la marinera.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:97g, Azuceres:26g, Gras.:18g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:7g, Sal:1g, KCal:669</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p>Día 21</p> <p>1º. Sopa de ajo con huevo duro y letras.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con carlotitas y patatas a la gallega.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:47g, Azuceres:3g, Gras.:15g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:442</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p>Día 22</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:52g, Azuceres:1g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:18g, Fibra:16g, Sal:3g, KCal:420</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.</p>	<p>Día 23</p> <p>1º. Crema de coliflor natural con manzana ecológica.</p> <p>2º. Magro estofado y judías verdes con tomate al orégano.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:41g, Azuceres:7g, Gras.:22g, G.Sat:6g, Prot:18g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:448</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 24 JORNADA GASTRONÓMICA ASIÁTICA</p> <p>1º. Arroz con soja, verduras y cebollino.</p> <p>2º. Rollito de primavera con sabrosos de trigo.</p> <p>3º. Postre especial / Pan.</p> <p><i>H.Carb:95g, Azuceres:27g, Gras.:31g, G.Sat:15g, Prot:23g, Fibra:7g, Sal:2g, KCal:755</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>
<p>Día 27</p> <p>1º. Crema de legumbres con boniato.</p> <p>2º. Filete de merluza con calabacín y ensalada mézclum con tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:38g, Azuceres:15g, Gras.:13g, G.Sat:3g, Prot:24g, Fibra:5g, Sal:1g, KCal:367</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p>Día 28</p> <p>1º. Sopa juliana con piñones de pasta.</p> <p>2º. Lomo en su jugo a la mostaza con patatas al ajillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:42g, Azuceres:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p>Día 29</p> <p>1º. Ensalada primavera con jamón y queso.</p> <p>2º. Arroz con calamar, mejillón y pimiento verde ecológico.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:83g, Azuceres:2g, Gras.:22g, G.Sat:4g, Prot:37g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:619</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y huevo.</p>	<p>Día 30</p> <p>1º. Caracolas a la riojana con tomate.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:63g, Azuceres:7g, Gras.:27g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:664</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.</p>	<p>Día 31</p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:112g, Azuceres:10g, Gras.:24g, G.Sat:3g, Prot:23g, Fibra:21g, Sal:2g, KCal:775</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada 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@coes.es

