



MENÚ ABRIL 2023

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 3</p> <p>1º. Sopa de ajo con lluvia.</p> <p>2º. Magro estofado con tomate y carlotitas salteadas al eneldo.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:52g, Azucares:17g, Gras.:26g, G.Sat:8g, Prot:23g, Fibra:3g, Sal:1g, KCal:549</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.</p>	<p>Día 4</p> <p>1º. Lentejas huertanas con espinacas.</p> <p>2º. Varitas de merluza y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:59g, Azucares:3g, Gras.:14g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:461</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p>Día 5</p> <p>1º. Ensalada campesina con lombarda y queso.</p> <p>2º. Arroz de la huerta con garbanzos ecológicos y coliflor.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:117g, Azucares:3g, Gras.:26g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:21g, Sal:2g, KCal:822</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 6</p> <p>FESTIVO</p> <p>JUEVES SANTO</p>	<p>Día 7</p> <p>FESTIVO</p> <p>VIERNES SANTO</p>
Día 10	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14

FESTIVIDAD SEMANA SANTA

<p>Día 17</p> <p>1º. Espirales con verduras salteadas.</p> <p>2º. Calamares a la romana y ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:90g, Azucares:25g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:17g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:697</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y carne de ave.</p>	<p>Día 18</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada campestre con tomate, zanahoria ecológica y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:56g, Azucares:2g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:3g, KCal:439</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado azul.</p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Ensalada mediterránea con pollo y aceitunas.</p> <p>2º. Arroz de verdura con espinacas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:49g, Azucares:3g, Gras.:11g, G.Sat:4g, Prot:48g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:502</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.</p>	<p>Día 20</p> <p>FESTIVO</p> <p>SANTA FAZ</p>	<p>Día 21</p> <p>FESTIVO</p>
<p>Día 24</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con acelgas.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:112g, Azucares:22g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:806</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p>Día 25</p> <p>1º. Sopa de pescado con conchitas.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:58g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:398</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 26</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada con cebolla ecológica.</p> <p>2º. Ventresca de merluza a la riojana y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:58g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:398</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.</p>	<p>Día 27</p> <p>1º. Lentejas huertanas con calabaza.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:56g, Azucares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:503</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado azul.</p>	<p>Día 28</p> <p>JORNADA GASTRONÓMICA SICILIANA</p> <p>1º. Antipasto.</p> <p>2º. Risotto de carne con arroz de guarnición.</p> <p>3º. Postre especial / Pan.</p> <p>H.Carb:56g, Azucares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:503</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida 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

