



# MENÚ ABRIL 2023

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Día 3</b></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><small>H.Carb:52g, Azucares:17g, Gras.:26g, G.Sat:8g, Prot:23g, Fibra:3g, Sal:1g, KCal:549</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.</small></p>	<p><b>Día 4</b></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><small>H.Carb:59g, Azucares:3g, Gras.:14g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:461</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</small></p>	<p><b>Día 5</b></p> <p>1º. Ensalada campesina con lombarda y queso.</p> <p>2º. Arroz de la huerta con <b>garbanzos ecológicos</b> y coliflor.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:117g, Azucares:3g, Gras.:26g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:21g, Sal:2g, KCal:822</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</small></p>	<p><b>Día 6</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p><b>JUEVES SANTO</b></p>	<p><b>Día 7</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p><b>VIERNES SANTO</b></p>
<b>Día 10</b>	<b>Día 11</b>	<b>Día 12</b>	<b>Día 13</b>	<b>Día 14</b>

## FESTIVIDAD SEMANA SANTA

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

