



# MENÚ MARZO 2020

GPRT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Día 2</b></p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Merluza al horno con carlotitas y champiñón.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:90g, Azúcares:25g Gras:27g, G.Sat.:8g Prot:31g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:757</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Verdura a la plancha y huevo.</p>	<p><b>Día 3</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:82g, Azúcares:24g Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:49g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:659</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Verdura hervida y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 4</b></p> <p>1º. Sopa de pescado con fideos.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:82g, Azúcares:24g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:585</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p><b>Día 5</b></p> <p>1º. Crema de calabacín natural.</p> <p>2º. Lomo asado al horno en su jugo con patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:87g, Azúcares:25g Gras:20g, G.Sat.:7g Prot:29g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:643</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Verdura asada y pescado azul.</p>	<p><b>Día 6</b></p> <p>1º. Arroz de verduras con coliflor y <b>pimiento ecológico</b>.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:117g, Azúcares:27g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:14g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:769</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Verdura a la plancha y huevo.</p>
<p><b>Día 9</b></p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín y ensalada mézclum con tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:97g, Azúcares:23g Gras:29g, G.Sat.:7g Prot:30g, Fibra:12g Sal:3g, KCal:771</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 10</b></p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y cebolla.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:76g, Azúcares:25g Gras:21g, G.Sat.:7g Prot:26g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:558</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Verdura hervida y pescado azul.</p>	<p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con calabacín y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:91g, Azúcares:23g Gras:16g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:622</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Verdura hervida y huevo.</p>	<p><b>Día 12</b></p> <p>1º. Caldo casero con letras.</p> <p>2º. Pollo estofado con <b>carlota ecológica</b>, guisantes y patatas al vapor.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:77g, Azúcares:26g Gras:13g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:541</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 13</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:80g, Azúcares:22g Gras:12g, G.Sat.:3g Prot:33g, Fibra:10g Sal:2g, KCal:567</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Verdura al vapor y carne de ave.</p>
<p><b>Día 16</b></p> <p>1º. Crema de calabaza natural con <b>cebolla ecológica</b>.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con tomate y patatas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:86g, Azúcares:25g Gras:32g, G.Sat.:7g Prot:21g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:703</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 17</b></p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:82g, Azúcares:23g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:29g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:626</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p><b>Día 18</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA MANCHEGA</b></p> <p>1º. Sopa manchega.</p> <p>2º. Cocido manchego con magro, panceta, chorizo, garbanzos y pencas.</p> <p>3º. Postre especial / Pan.</p> <p>H.Carb:75g, Azúcares:17g Gras:25g, G.Sat.:9g Prot:26g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:635</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Verdura hervida y pescado azul.</p>	<p><b>Día 19</b> <b>Día 20</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	
<p><b>Día 23</b></p> <p>1º. Sopa de cocido con <b>garbanzos ecológicos</b> y estrellas.</p> <p>2º. Magro con tomate y patatas dado.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:76g, Azúcares:24g Gras:23g, G.Sat.:8g Prot:29g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:646</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p><b>Día 24</b></p> <p>1º. Crema de zanahoria natural.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:86g, Azúcares:27g Gras:20g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:636</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 25</b></p> <p>1º. Judías huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Filete de abadejo con empanado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:80g, Azúcares:24g Gras:15g, G.Sat.:7g Prot:36g, Fibra:17g Sal:3g, KCal:610</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 26</b></p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:94g, Azúcares:29g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:646</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Verdura hervida y huevo.</p>	<p><b>Día 27</b></p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:112g, Azúcares:26g Gras:30g, G.Sat.:7g Prot:21g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:805</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Verdura al vapor y carne de ave.</p>
<p><b>Día 30</b></p> <p>1º. Sopa juliana con lluvia.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ajitos y patatas al vapor.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:69g, Azúcares:21g Gras:23g, G.Sat.:8g Prot:29g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:622</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p><b>Día 31</b></p> <p>1º. Arroz con pollo, garbanzos y judías verdes.</p> <p>2º. Ventresca de merluza con calabaza y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:105g, Azúcares:23g Gras:24g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:778</p> <p><b>Sugerencia de cena:</b> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p><b>20 Marzo</b></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)

Comer **COES**  
es comer salud