



MENÚ MARZO 2021

GPRT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 1</p> <p>1º. Espirales con jamón y tomate.</p> <p>2º. Merluza al horno con carlotitas y champiñón.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:94g, Azucares:28g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:39g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:816</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.</small></p>	<p>Día 2</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><small>H.Carb:71g, Azucares:23g Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:39g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:611</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado azul.</small></p>	<p>Día 3</p> <p>1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y fideos.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y queso.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:71g, Azucares:23g Gras:18g, G.Sat.:6g Prot:18g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:530</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.</small></p>	<p>Día 4</p> <p>1º. Crema de alubias con verduras de temporada.</p> <p>2º. Lomo asado al horno en su jugo con patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:87g, Azucares:25g Gras:20g, G.Sat.:7g Prot:29g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:643</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.</small></p>	<p>Día 5</p> <p>1º. Arroz de verduras con coliflor, guisantes y pimiento ecológico.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:116g, Azucares:27g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:14g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:764</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura asada y carne.</small></p>
<p>Día 8</p> <p>1º. Caracolas a la carbonara con bacon.</p> <p>2º. Merluza al vapor con calabacín y ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:88g, Azucares:22g Gras:29g, G.Sat.:9g Prot:39g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:756</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo.</small></p>	<p>Día 9</p> <p>1º. Crema de champiñón natural.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encibollada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:77g, Azucares:28g Gras:21g, G.Sat.:7g Prot:24g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:599</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</small></p>	<p>Día 10</p> <p>1º. Sopa juliana con letras.</p> <p>2º. Pollo estofado con carlota ecológica, guisantes y patatas al vapor.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:87g, Azucares:26g Gras:13g, G.Sat.:4g Prot:28g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:581</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.</small></p>	<p>Día 11</p> <p>1º. Lentejas a la castellana.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:89g, Azucares:23g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:569</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura asada y carne de ave.</small></p>	<p>Día 12</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.</p> <p>2º. Varitas de salmón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y col lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:96g, Azucares:24g Gras:29g, G.Sat.:5g Prot:18g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:720</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</small></p>
<p>Día 15</p> <p>1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ajitos y patatas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:87g, Azucares:22g Gras:22g, G.Sat.:7g Prot:39g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:650</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.</small></p>	<p>Día 16</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Calamares a la romana y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y queso fresco.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:88g, Azucares:23g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:618</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</small></p>	<p>Día 17 JORNADA GASTRONÓMICA IRLANDESA</p> <p>1º. Crema de guisantes natural con picatostes.</p> <p>2º. Estofado irlandés con papas.</p> <p>3º. Postre especial / Pan.</p> <p><small>H.Carb:82g, Azucares:19g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:21g, Fibra:8g Sal:1g, KCal:600</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.</small></p>	<p>Día 18</p> <p>Día 19</p> <p>FESTIVO</p> <p>DÍA DE SAN JOSÉ</p>	
<p>Día 22</p> <p>1º. Fideuá campellerá 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><small>H.Carb:96g, Azucares:24g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:39g, Fibra:4g Sal:1g, KCal:704</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.</small></p>	<p>Día 23</p> <p>1º. Crema de zanahoria natural.</p> <p>2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:77g, Azucares:25g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:528</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.</small></p>	<p>Día 24</p> <p>1º. Caldo casero con garbanzos ecológicos y estrellas.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con tomate y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:88g, Azucares:26g Gras:20g, G.Sat.:5g Prot:42g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:714</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.</small></p>	<p>Día 25</p> <p>1º. Judías huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:77g, Azucares:22g Gras:9g, G.Sat.:3g Prot:35g, Fibra:16g Sal:2g, KCal:535</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.</small></p>	<p>Día 26</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:114g, Azucares:25g Gras:37g, G.Sat.:6g Prot:24g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:895</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura asada y carne de ave.</small></p>
<p>Día 29</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:86g, Azucares:23g Gras:29g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:9g Sal:4g, KCal:680</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.</small></p>	<p>Día 30</p> <p>1º. Sopa de cocido con fideos.</p> <p>2º. Cocido completo con ternera, garbanzos, col y verdura.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:104g, Azucares:24g Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:30g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:664</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</small></p>	<p>Día 31</p> <p>1º. Lentejas huertanas con calabaza.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:92g, Azucares:28g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:29g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:720</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.</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

