



MENÚ MARZO 2021

GPT

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><i>H. Carb: 94g, Azúcares: 28g Gras: 30g, G. Sat.: 9g Prot: 39g, Fibra: 8g Sal: 4g, KCal: 816</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y huevo.</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><i>H. Carb: 81g, Azúcares: 23g Gras: 14g, G. Sat.: 5g Prot: 39g, Fibra: 11g Sal: 2g, KCal: 611</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y pescado azul.</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><i>H. Carb: 71g, Azúcares: 23g Gras: 18g, G. Sat.: 6g Prot: 18g, Fibra: 7g Sal: 4g, KCal: 530</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y carne de ave.</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><i>H. Carb: 87g, Azúcares: 25g Gras: 20g, G. Sat.: 7g Prot: 29g, Fibra: 13g Sal: 3g, KCal: 643</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y pescado blanco.</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><i>H. Carb: 116g, Azúcares: 27g Gras: 26g, G. Sat.: 9g Prot: 14g, Fibra: 7g Sal: 1g, KCal: 764</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y carne.</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><i>H. Carb: 88g, Azúcares: 22g Gras: 29g, G. Sat.: 9g Prot: 39g, Fibra: 8g Sal: 3g, KCal: 756</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y huevo.</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><i>H. Carb: 77g, Azúcares: 28g Gras: 21g, G. Sat.: 7g Prot: 24g, Fibra: 7g Sal: 3g, KCal: 599</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y pescado azul.</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><i>H. Carb: 87g, Azúcares: 26g Gras: 13g, G. Sat.: 4g Prot: 28g, Fibra: 8g Sal: 4g, KCal: 581</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y pescado blanco.</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><i>H. Carb: 89g, Azúcares: 23g Gras: 14g, G. Sat.: 4g Prot: 22g, Fibra: 17g Sal: 4g, KCal: 569</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y carne de ave.</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><i>H. Carb: 96g, Azúcares: 24g Gras: 29g, G. Sat.: 5g Prot: 18g, Fibra: 10g Sal: 3g, KCal: 720</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado blanco.</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><i>H. Carb: 87g, Azúcares: 22g Gras: 22g, G. Sat.: 7g Prot: 29g, Fibra: 7g Sal: 2g, KCal: 650</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y pescado blanco.</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><i>H. Carb: 88g, Azúcares: 23g Gras: 19g, G. Sat.: 4g Prot: 23g, Fibra: 14g Sal: 3g, KCal: 618</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y carne de ave.</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><i>H. Carb: 82g, Azúcares: 19g Gras: 21g, G. Sat.: 6g Prot: 21g, Fibra: 8g Sal: 1g, KCal: 600</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado azul.</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 campellera 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><i>H. Carb: 96g, Azúcares: 24g Gras: 20g, G. Sat.: 6g Prot: 39g, Fibra: 4g Sal: 1g, KCal: 704</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y pescado blanco.</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><i>H. Carb: 77g, Azúcares: 25g Gras: 14g, G. Sat.: 4g Prot: 23g, Fibra: 8g Sal: 2g, KCal: 528</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y huevo.</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><i>H. Carb: 88g, Azúcares: 26g Gras: 20g, G. Sat.: 5g Prot: 42g, Fibra: 9g Sal: 3g, KCal: 714</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y pescado blanco.</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><i>H. Carb: 77g, Azúcares: 22g Gras: 9g, G. Sat.: 3g Prot: 35g, Fibra: 16g Sal: 2g, KCal: 535</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado azul.</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><i>H. Carb: 114g, Azúcares: 25g Gras: 37g, G. Sat.: 6g Prot: 24g, Fibra: 6g Sal: 2g, KCal: 895</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y carne de ave.</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><i>H. Carb: 86g, Azúcares: 23g Gras: 29g, G. Sat.: 7g Prot: 22g, Fibra: 9g Sal: 4g, KCal: 680</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y pescado blanco.</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><i>H. Carb: 104g, Azúcares: 24g Gras: 14g, G. Sat.: 5g Prot: 30g, Fibra: 6g Sal: 3g, KCal: 664</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y carne de ave.</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><i>H. Carb: 92g, Azúcares: 28g Gras: 27g, G. Sat.: 6g Prot: 29g, Fibra: 8g Sal: 4g, KCal: 720</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y huevo.</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

