



# MENÚ ABRIL 2021

GPRT

| Lunes   | Martes  | Miércoles  | Jueves  | Viernes  |
|---|---|--|---|--|
| <b>Día 12</b><br><b>FESTIVO</b>   | <b>Día 13</b><br>1º. Sopa juliana con lluvia.<br>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.<br>3º. Fruta / Pan.<br><i>H.Carb:87g, Azucares:27g Gras:25g, G.Sat.:9g Prot:25g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:675</i><br><b>Sugerencia de cena:</b><br>Verdura al vapor y pescado azul.  | <b>Día 14</b><br><b>JORNADA GASTRONÓMICA CORDOBESA</b><br>1º. Ensalada campera.<br>2º. Magro a la cordobesa y arroz blanco.<br>3º. Postre especial / Pan.<br><i>H.Carb:76g, Sucre:26g Gras:21g, G.Sat.:15g Prot:33g, Fibra:6g Sal:1g, KCal:619</i><br><b>Sugerencia de cena:</b><br>Verdura a la plancha y huevo.    | <b>Día 15</b><br>1º. Olla de legumbres con acelgas.<br>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.<br>3º. Fruta / Pan.<br><i>H.Carb:87g, Azucares:27g Gras:22g, G.Sat.:6g Prot:15g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:611</i><br><b>Sugerencia de cena:</b><br>Verdura asada y carne de ave.                  | <b>Día 16</b><br>1º. Crema de calabaza natural.<br>2º. Lomo a la plancha con ajitos y patatas panadera.<br>3º. Fruta / Pan.<br><i>H.Carb:71g, Azucares:25g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:23g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:561</i><br><b>Sugerencia de cena:</b><br>Verdura hervida y pescado blanco.                                  |
| <b>Día 19</b><br>1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y fideos.<br>2º. Hamburguesa al horno encbollada con patatas a la brava.<br>3º. Lácteo / Pan.<br><i>H.Carb:79g, Azucares:26g Gras:27g, G.Sat.:9g Prot:22g, Fibra:4g Sal:4g, KCal:661</i><br><b>Sugerencia de cena:</b><br>Verdura al vapor y huevo.                 | <b>Día 20</b><br>1º. Lentejas a la castellana.<br>2º. Merluza al horno con <b>pimiento ecológico</b> salteado y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco.<br>3º. Fruta / Pan.<br><i>H.Carb:84g, Azucares:25g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:44g, Fibra:12g Sal:4g, KCal:670</i><br><b>Sugerencia de cena:</b><br>Verdura hervida y carne de ave. | <b>Día 21</b><br>1º. Macarrones con atún y tomate.<br>2º. Pechuga de pollo a la plancha con ajitos y carlotitas salteadas.<br>3º. Fruta / Pan.<br><i>H.Carb:93g, Azucares:30g Gras:22g, G.Sat.:5g Prot:38g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:734</i><br><b>Sugerencia de cena:</b><br>Verdura asada y pescado blanco.           | <b>Día 22</b><br>1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero.<br>2º. Lomo asado al horno en su jugo con patatas al vapor.<br>3º. Fruta / Pan.<br><i>H.Carb:81g, Azucares:25g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:25g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:580</i><br><b>Sugerencia de cena:</b><br>Verdura a la plancha y huevo.                         | <b>Día 23</b><br>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.<br>2º. Varitas de merluza y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio.<br>3º. Fruta / Pan.<br><i>H.Carb:98g, Azucares:25g Gras:30g, G.Sat.:8g Prot:23g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:765</i><br><b>Sugerencia de cena:</b><br>Verdura asada y pescado blanco. |
| <b>Día 26</b><br>1º. Fideuá campellera con calamar.<br>2º. Lomo adobado al horno con ensalada campestre con tomate cherry, zanahoria y aceitunas.<br>3º. Lácteo / Pan.<br><i>H.Carb:83g, Azucares:28g Gras:30g, G.Sat.:10g Prot:22g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:693</i><br><b>Sugerencia de cena:</b><br>Verdura asada y pescado blanco. | <b>Día 27</b><br>1º. Judías a la bretona.<br>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún.<br>3º. Fruta / Pan.<br><i>H.Carb:87g, Azucares:24g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:33g, Fibra:27g Sal:5g, KCal:661</i><br><b>Sugerencia de cena:</b><br>Verdura al vapor y carne de ave.   | <b>Día 28</b><br>1º. Crema de espinacas natural con <b>cebolla ecológica</b> .<br>2º. Albóndigas estofadas con champiñón y patatas.<br>3º. Fruta / Pan.<br><i>H.Carb:89g, Azucares:27g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:18g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:650</i><br><b>Sugerencia de cena:</b><br>Verdura hervida y pescado azul. | <b>Día 29</b><br>1º. Arroz de verduras con coliflor y judías verdes.<br>2º. Merluza al limón con calabaza y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.<br>3º. Fruta / Pan.<br><i>H.Carb:102g, Azucares:23g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:25g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:687</i><br><b>Sugerencia de cena:</b><br>Verdura asada y huevo. | <b>Día 30</b><br>1º. Sopa de cocido con estrellas.<br>2º. Cocido completo con magro, chorizo, garbanzos, col y verduras.<br>3º. Fruta / Pan.<br><i>H.Carb:86g, Azucares:23g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:11g Sal:4g, KCal:568</i><br><b>Sugerencia de cena:</b><br>Verdura a la plancha y pescado blanco.           |

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@coessLes](mailto:nutricionista@coessLes)

