



# MENÚ ABRIL 2022

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<b>Día 1</b> 1º. Arroz a banda. 2º. Filete de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:96g, Azucares:22g Gras:23g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:5g Sal:2g, KCal:696</small> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y carne de ave.
<b>Día 4</b> 1º. Caracolas con atún y tomate. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:90g, Azucares:24g Gras:18g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:4g Sal:2.5g, KCal:702</small> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y huevo.	<b>Día 5</b> 1º. Crema de verduras natural con <b>cebolla ecológica</b> y aceite al romero. 2º. Ventresca de merluza a la riojana y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:80g, Azucares:25g Gras:16g, G.Sat.:3g Prot:21g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:548</small> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y carne de ave.	<b>Día 6</b> 1º. Judías estofadas. 2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:83g, Azucares:22g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:21g, Fibra:23g Sal:2g, KCal:544</small> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado blanco.	<b>Día 7</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA MADRILEÑA</b> 1º. Sopa de cocido. 2º. Cocido madrileño. 3º. Postre especial / Pan. <small>H.Carb:84g, Azucares:16g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:30g, Fibra:7g Sal:1.5g, KCal:623</small> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y pescado blanco.	<b>Día 8</b> 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Palitos de merluza con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y apio. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:109g, Azucares:28g Gras:25g, G.Sat.:9g Prot:21g, Fibra:7g Sal:2.5g, KCal:754</small> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y pescado azul.
<b>Día 11</b> 1º. Caldo casero con piñones de pasta. 2º. Muslo de pollo asado a la naranja con carlotitas al hinojo. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:76g, Azucares:23g Gras:18g, G.Sat.:6g Prot:34g, Fibra:4g Sal:1.5g, KCal:707</small> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y pescado blanco.	<b>Día 12</b> 1º. Lentejas huertanas con <b>calabaza ecológica</b> . 2º. Tortilla de atún con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:89g, Azucares:23g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:593</small> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y carne de ave.	<b>Día 13</b> 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Albóndigas a la jardinera con patatas. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:85g, Azucares:27g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:24g, Fibra:9g Sal:1.5g, KCal:608</small> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado azul.	<b>FESTIVO</b> <b>JUEVES SANTO VIERNES SANTO</b>	
<b>Día 18</b>	<b>Día 19</b>	<b>Día 20</b>	<b>Día 21</b>	<b>Día 22</b>
<b>FESTIVIDAD SEMANA SANTA</b>				
<b>Día 25</b> <b>FESTIVO</b> <b>SAN VICENTE</b>	<b>Día 26</b> 1º. Olla de legumbres. 2º. Tortilla de patata y ensalada campestre con tomate, <b>zanahoria ecológica</b> y lombarda. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:88g, Azucares:23g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:612</small> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y carne de ave.	<b>Día 27</b> 1º. Sopa juliana con estrellas. 2º. Magro al chilindrón con patatas. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:75g, Azucares:23g Gras:14g, G.Sat.:3g Prot:22g, Fibra:6g Sal:1g, KCal:525</small> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y pescado blanco.	<b>Día 28</b> 1º. Macarrones con verduras y tomate. 2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:102g, Azucares:23g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:25g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:685</small> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y huevo.	<b>Día 29</b> 1º. Crema de zanahoria natural. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con patatas al curry. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:88g, Azucares:28g Gras:18g, G.Sat.:6g Prot:23g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:610</small> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado azul.
<b>Los viernes se servirá Pan con salvado</b>				
<b>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.</b> 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 <a href="mailto:nutricionista@coes.es">nutricionista@coes.es</a>				

Comer **COES** es comer salud