



MENÚ ABRIL 2026

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Día 1 1º. Lentejas huertanas. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:24g, Azucres:1g Gras:9g, G.Sat.:2g Prot:16g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:254 Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo	Día 2 FESTIVO JUEVES SANTO	Día 3 VIERNES SANTO
Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10
VACACIONES DE SEMANA SANTA				
Día 13 FESTIVO	Día 14 1º. Sopa de ajo con piñones. 2º. Pechuga de pollo empanada y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan integral. H.Carb:18, Azucres:0g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:12g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:265 Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.	Día 15 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria ecológica y apio. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:92g, Azucres:5g Gras:28g, G.Sat.:2g Prot:37g, Fibra:21g Sal:2g, KCal:776 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	Día 16 1º. Caracolas con verdura y tomate. 2º. Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:88g, Azucres:2g Gras:34g, G.Sat.:5g Prot:19g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:741 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.	Día 17 Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada con calabacín. 2º. Magro estofado con patatas panadera. 3º. Fruta / Pan integral. H.Carb:40g, Azucres:19g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:8g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:507 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.
Día 20 1º. Lentejas huertanas. 2º. Tilapia al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Lácteo / Pan. H.Carb:71, Azucres:16g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:597 Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave	Día 21 1º. Sopa de pescado con lluvia. 2º. Tortilla de patata y ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan integral. H.Carb:39g, Azucres:1g, Gras.:18g, G.Sat:3g, Prot:18g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:403 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.	Día 22 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Lomo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:35g, Azucres:1g Gras:10g, G.Sat.:2g Prot:15g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:318 Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo	Día 23 Ensalada. 1º. Arroz integral meloso con garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Ventresca de merluza al horno con pisto suave. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:1051g, Azucres:12g Gras:31g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:777 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne	Día 24 JORNADA GASTRONÓMICA DE NAVARRA 1º. Menestra a la navarra. 2º. Pollo asado con manzana y patatas al montón. 3º. Fruta / Pan integral. H.Carb:41g, Azucres:2g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:461 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.
Día 27 1º. Macarrones integrales con verdura y tomate. 2º. Fogonero al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. H.Carb:92g, Azucres:11g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:687 Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave	Día 28 Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada con calabaza. 2º. Albóndigas de pollo al chilindrón con pimiento ecológico y patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan integral. H.Carb:92g, Azucres:11g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:687 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.	Día 29 1º. Olla de legumbres. 2º. Filete de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:25g, Azucres:1g Gras:18g, G.Sat.:3g Prot:10g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:309 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo.	Día 30 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Tortilla francesa y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:52, Azucres:18g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:32g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:545 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.	

Los martes y viernes se servirá Pan con salvado. El postre lácteo será yogur y se servirán las siguientes frutas manzana, plátano, pera o naranja, entre otras, sujetas a temporalidad

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

