



MENÚ ABRIL 2022

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				Día 1 1º. Arroz a banda. 2º. Filete de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:96g, Azucares:22g Gras:23g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:5g Sal:2g, KCal:696</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y carne de ave.
Día 4 1º. Macarrones con atún y tomate. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. <i>H.Carb:90g, Azucares:24g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:4g Sal:2.5g, KCal:502</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y huevo.	Día 5 1º. Crema de verduras natural con cebolla ecológica y aceite al romero. 2º. Ventresca de merluza a la riojana y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:80g, Azucares:25g Gras:16g, G.Sat.:3g Prot:21g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:548</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y carne de ave.	Día 6 1º. Judías estofadas. 2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:83g, Azucares:27g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:21g, Fibra:23g Sal:2g, KCal:544</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado blanco.	Día 7 <i>JORNADA GASTRONÓMICA MADRILEÑA</i> 1º. Sopa de cocido. 2º. Cocido madrileño. 3º. Postre especial / Pan. <i>H.Carb:84g, Azucares:16g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:30g, Fibra:7g Sal:1.5g, KCal:623</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y pescado blanco.	Día 8 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo frito. 2º. Palitos de merluza con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y apio. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:109g, Azucares:28g Gras:25g, G.Sat.:9g Prot:21g, Fibra:7g Sal:2.5g, KCal:754</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y pescado azul.
Día 11 Ensalada. 1º. Caldo casero con piñones de pasta. 2º. Muslo de pollo asado a la naranja con carlotitas al hinojo. 3º. Lácteo / Pan. <i>H.Carb:76g, Azucares:23g Gras:18g, G.Sat.:6g Prot:34g, Fibra:4g Sal:1.5g, KCal:507</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y pescado blanco.	Día 12 1º. Lentejas huertanas con calabaza ecológica . 2º. Tortilla de patata y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:89g, Azucares:23g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:593</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y carne de ave.	Día 13 Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Albóndigas a la jardinera con patatas. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:85g, Azucares:27g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:24g, Fibra:9g Sal:1.5g, KCal:608</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado azul.	Día 14 Día 15 FESTIVO JUEVES SANTO VIERNES SANTO	
Día 18	Día 19	Día 20	Día 21	Día 22
FESTIVIDAD SEMANA SANTA				
Día 25 1º. Canelones Rosinni. 2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. <i>H.Carb:99g, Azucares:26g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:20g, Fibra:7g Sal:2.5g, KCal:680</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y carne.	Día 26 1º. Olla de legumbres. 2º. Huevos revueltos con atún y ensalada campestre con tomate, zanahoria ecológica y lombarda. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:88g, Azucares:23g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:612</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y carne de ave.	Día 27 Ensalada. 1º. Sopa juliana con estrellas. 2º. Magro al chilindrón con patatas. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:75g, Azucares:23g Gras:14g, G.Sat.:3g Prot:22g, Fibra:6g Sal:1g, KCal:525</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y pescado blanco.	Día 28 Día 29 FESTIVO SANTA FAZ	
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 tlfm. 965 10 06 48 o las 24 horas en nutricionista@coes.es				

