



MENÚ MARZO 2023

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Día 1 Ensalada. 1º. Crema de calabaza ecológica natural. 2º. Albóndigas estofadas con guisantes y carlotitas al tomillo. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:48g, Azúcares:7g, Gras.:26g, G.Sat:8g, Prot:17g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:509</small> <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura a la plancha y pescado azul.	Día 2 1º. Arroz de verdura con coliflor y garbanzos. 2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:88g, Azúcares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:13g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:649</small> <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura hervida y carne de ave.	Día 3 1º. Macarrones con atún y tomate. 2º. Tortilla francesa y ensalada mézclum con zanahoria, apio y pepino. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:81g, Azúcares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:684</small> <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura al vapor y pescado blanco.
Día 6 Ensalada. 1º. Sopa de pescado con conchitas. 2º. Muslo de pollo a las finas hierbas con patatas a la brava. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:43g, Azúcares:9g, Gras.:19g, G.Sat:3g, Prot:53g, Fibra:12g, Sal:3g, KCal:563</small> <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura a la plancha y pescado azul.	Día 7 1º. Lentejas huertanas con espinacas. 2º. Croquetas de jamón y ensalada campestre con tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:67g, Azúcares:6g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:18g, Fibra:16g, Sal:3g, KCal:599</small> <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura hervida y pescado blanco.	Día 8 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. 2º. Hamburguesa a la plancha encebollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:35g, Azúcares:3g, Gras.:20g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:405</small> <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura asada y huevo.	Día 9 Ensalada. 1º. Arroz caldoso con garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Huevos revueltos con tomate y patatas. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:122g, Azúcares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:1g, KCal:782</small> <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura a la plancha y carne de ave.	Día 10 1º. Lasaña de verduras. 2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:73g, Azúcares:7g, Gras.:19g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:12g, Sal:0g, KCal:569</small> <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura a la plancha y pescado blanco.
Día 13 1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado. 2º. Varitas de merluza y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:73g, Azúcares:7g, Gras.:19g, G.Sat:3g, Prot:53g, Fibra:12g, Sal:3g, KCal:563</small> <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura hervida y pescado blanco.	Día 14 1º. Ensalada de lentejas con palitos de cangrejo y aceitunas. 2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo frito. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:95g, Azúcares:5g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:27g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:628</small> <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura al vapor y carne de ave.	Día 15 Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural con cebolla ecológica . 2º. Pechuga de pollo a la plancha con ajitos y patatas al curry. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:42g, Azúcares:3g, Gras.:9g, G.Sat:2g, Prot:29g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:372</small> <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura a la plancha y pescado azul.	Día 16 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:54g, Azúcares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</small> <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura asada y pescado blanco.	Día 17 1º. Judías huertanas con acelgas. 2º. Tortilla francesa y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:49g, Azúcares:2g, Gras.:6g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:375</small> <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura hervida y pescado azul.
Día 20 1º. Fideuá a la marinera. 2º. Lomo adobado a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:97g, Azúcares:26g, Gras.:18g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:669</small> <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura asada y pescado blanco.	Día 21 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con huevo duro y letras. 2º. Filete de merluza al horno con carlotitas y patatas a la gallega. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:47g, Azúcares:3g, Gras.:15g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:442</small> <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura al vapor y carne de ave.	Día 22 1º. Olla de legumbres. 2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:52g, Azúcares:1g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:18g, Fibra:16g, Sal:3g, KCal:420</small> <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura hervida y pescado azul.	Día 23 Ensalada. 1º. Crema de coliflor natural con manzana ecológica . 2º. Magro estofado y judías verdes con tomate al orégano. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:41g, Azúcares:7g, Gras.:22g, G.Sat:6g, Prot:18g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:448</small> <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura a la plancha y pescado blanco.	Día 24 JORNADA GASTRONÓMICA ASIÁTICA 1º. Arroz con soja, verduras y cebollino. 2º. Rollito de primavera con sabrosos de trigo. 3º. Postre especial / Pan. <small>H.Carb:95g, Azúcares:27g, Gras.:31g, G.Sat:15g, Prot:23g, Fibra:7g, Sal:2g, KCal:755</small> <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura al vapor y huevo.
Día 27 1º. Crema de legumbres y boniato. 2º. Filete de merluza con calabacín y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:38g, Azúcares:15g, Gras.:13g, G.Sat:3g, Prot:24g, Fibra:5g, Sal:1g, KCal:367</small> <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura hervida y carne de ave.	Día 28 Ensalada. 1º. Sopa juliana con piñones de pasta. 2º. Lomo en su jugo a la mostaza con patatas al ajillo. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:42g, Azúcares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402</small> <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura al vapor y pescado blanco.	Día 29 1º. Ensalada primavera con jamón y queso. 2º. Arroz con calamar, mejillón y pimiento verde ecológico . 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:83g, Azúcares:2g, Gras.:22g, G.Sat:4g, Prot:37g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:619</small> <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura a la plancha y huevo.	Día 30 1º. Canelones Rosinni. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:83g, Azúcares:7g, Gras.:27g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:664</small> <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura hervida y pescado azul.	Día 31 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:112g, Azúcares:10g, Gras.:24g, G.Sat:3g, Prot:23g, Fibra:21g, Sal:2g, KCal:775</small> <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura asada 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@coess.es

