



MENÚ ABRIL 2023

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 3 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con lluvia. 2º. Magro estofado con tomate y carlotitas salteadas al eneldo. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:52g, Azúcares:17g, Gras.:26g, G.Sat:8g, Prot:25g, Fibra:3g, Sal:1g, KCal:549</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.</small>	Día 4 1º. Lentejas huertanas con espinacas. 2º. Varitas de merluza y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:59g, Azúcares:3g, Gras.:14g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:461</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</small>	Día 5 1º. Ensalada campesina con lombarda y queso. 2º. Arroz de la huerta con garbanzos ecológicos y coliflor. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:117g, Azúcares:3g, Gras.:26g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:21g, Sal:2g, KCal:822</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</small>	Día 6 FESTIVO JUEVES SANTO	Día 7 FESTIVO VIERNES SANTO
Día 10	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14

FESTIVIDAD SEMANA SANTA

Día 17 1º. Espirales con verduras salteadas. 2º. Calamares a la romana y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:90g, Azúcares:25g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:17g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:697</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura asada y carne de ave.</small>	Día 18 1º. Olla de legumbres. 2º. Tortilla de patata y ensalada campestre con tomate, zanahoria ecológica y lombarda. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:56g, Azúcares:2g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:3g, KCal:439</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado azul.</small>	Día 19 1º. Ensalada mediterránea con pollo y aceitunas. 2º. Arroz de verdura con espinacas. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:49g, Azúcares:3g, Gras.:11g, G.Sat:4g, Prot:48g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:502</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.</small>	Día 20 FESTIVO SANTA FAZ	Día 21 FESTIVO
Día 24 1º. Potaje de garbanzos con acelgas. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:112g, Azúcares:22g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:806</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</small>	Día 25 1º. Sopa de pescado con conchitas. 2º. Lomo adobado a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:58g, Azúcares:2g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:398</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</small>	Día 26 1º. Crema de verduras natural de temporada con cebolla ecológica . 2º. Ventresca de merluza a la riojana y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:58g, Azúcares:2g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:398</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.</small>	Día 27 1º. Lentejas huertanas con calabaza. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:56g, Azúcares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:503</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado azul.</small>	Día 28 JORNADA GASTRONÓMICA SICILIANA 1º. Antipasto. 2º. Risotto de carne con arroz de guarnición. 3º. Postre especial / Pan. <small>H.Carb:56g, Azúcares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:503</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.</small>

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@coessl.es



© COES COMEDORES ESCOLARES · C/ Dr. Isidoro de Sevilla, 72 (P. Ind. Rabasa) · 03009 Alicante · Tlf. 965 10 45 34 · 965 10 06 48 · Fax. 965 10 65 32 · www.comedoresescolares.com