



# MENÚ ABRIL 2023

GPC

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

## FESTIVO

<b>Día 17</b> 1º. Espirales con verduras salteadas. 2º. Calamares a la romana y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Lácteo / Pan.	<b>Día 18</b> 1º. Olla de legumbres. 2º. Tortilla de patata y ensalada campestre con tomate, <b>zanahoria ecológica</b> y lombarda. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 19</b> 1º. Ensalada mediterránea con pollo y aceitunas. 2º. Arroz de verdura con espinacas. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 20</b>	<b>Día 21</b>
H.Carb:90g, Azucares:25g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:17g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:697  Sugerencia de cena: Verdura asada y carne de ave.	H.Carb:56g, Azucares:2g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:3g, KCal:439  Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado azul.	H.Carb:49g, Azucares:3g, Gras.:11g, G.Sat:4g, Prot:48g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:502  Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.	<b>SANTA FAZ</b>	<b>FESTIVO</b>
<b>Día 24</b> 1º. Potaje de garbanzos con acelgas. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Lácteo / Pan.	<b>Día 25</b> 1º. Sopa de pescado con conchitas. 2º. Lomo adobado a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 26</b> 1º. Crema de verduras natural de temporada con <b>cebolla ecológica</b> . 2º. Ventresca de merluza a la riojana y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 27</b> 1º. Lentejas huertanas con calabaza. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 28</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA SICILIANA</b> 1º. Antipasto. 2º. Risotto de carne con arroz de garnición. 3º. Postre especial / Pan.
H.Carb:112g, Azucares:22g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:806  Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.	H.Carb:58g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:398  Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	H.Carb:58g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:398  Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.	H.Carb:56g, Azucares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:503  Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado azul.	H.Carb:56g, Azucares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:503  Sugerencia de cena: Verdura hervida 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) Nº1169/2011 Anexo II, que podrá consultar en su centro.

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlfn. 965 10 06 48 o las 24 horas en [nutricionista@coess.es](mailto:nutricionista@coess.es)



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