



MENÚ MARZO 2024 - PUBLICO COCINADO- 4

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				Día 1 1º. Olla de legumbres. 2º. Varitas de merluza en tempura casera con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan. <i>H. Carb:63g, Azucares:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418</i> Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.
Día 4 Ensalada. 1º. Cazuela de fideos a la marinera con verduras. 2º. Muslo de pollo a las finas hierbas con patatas a la brava 3º. Lácteo / Pan. <i>H. Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:33g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</i> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	Día 5 1º. Lentejas huertanas con espinacas. 2º. Croquetas de bacalao y ensalada campestre con tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan. <i>H. Carb:65g, Azucares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484</i> Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.	Día 6 Ensalada. 1º. Crema de calabaza ecológica natural. 2º. Albóndigas estofadas con guisantes y carlotitas al tomillo. 3º. Fruta / Pan. <i>H. Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</i> Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.	Día 7 Ensalada. 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Huevos a la flamenca con patatas. 3º. Fruta / Pan. <i>H. Carb:73g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</i> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.	Día 8 1º. Macarrones a la carbonara con queso rallado. 2º. Filete de merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha 3º. Fruta / Pan. <i>H. Carb:36g, Azucares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403</i> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.
Día 11 1º. Crema marinera con abadejo y calabacín ecológico . 2º. Hamburguesa al horno encebollada con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas 3º. Lácteo / Pan. <i>H. Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</i> Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.	Día 12 1º. Potaje de garbanzos 2º. Crujientes de merluza y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <i>H. Carb:90g, Azucares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</i> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.	Día 13 Ensalada. 1º. Caldo casero con lluvia. 2º. Fogonero a la romana con patatas al ajillo. 3º. Fruta / Pan. <i>H. Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396</i> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.	Día 14 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. <i>H. Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</i> Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.	Día 15 1º. Hummus con bastoncitos de zanahoria y lollo rosso, tomate, maíz y lombarda. 2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo frito. 3º. Fruta / Pan. <i>H. Carb:81g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</i> Sugerencia de cena: Verdura asada y carne.
Día 18 1º. Arroz de verduras. 2º. Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, zanahoria y pepino. 3º. Lácteo / Pan. <i>H. Carb:46g, Azucares:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461</i> Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.	FESTIVO	Día 20 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan. <i>H. Carb:79g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682</i> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.	Día 21 1º. Judías huertanas con cebolla ecológica . 2º. Bacaladilla a la andaluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio 3º. Fruta / Pan. <i>H. Carb:101g, Azucares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</i> Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.	Día 22 1º. Espirales con atún y tomate. 2º. Tortilla francesa y ensalada mézclum con zanahoria, apio y remolacha 3º. Fruta / Pan. <i>H. Carb:82g, Azucares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</i> Sugerencia de cena: Verdura asada y huevo.
Día 25 1º. Lentejas a la castellana. 2º. Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. <i>H. Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</i> Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.	Día 26 Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco. 3º. Fruta / Pan. <i>H. Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363</i> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne.	Día 27 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con lluvia. 2º. Pechuga de pollo empanada con zarangollo. 3º. Fruta / Pan. <i>H. Carb:91g, Azucares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</i> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo.	FESTIVO	

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 informa@coessl.es