



MENÚ MARZO 2025

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 3</p> <p>1º. Espirales con verduras y tomate.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:130, Azúcares:41g, Gras.:33g, G.Sat:5g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:803</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</small></p>	<p>Día 4</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabacín natural.</p> <p>2º. Lomo asado en su jugo con carlotitas al eneldo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:118g, Azúcares:3g, Gras.:18g, G.Sat:4g, Prot:25g, Fibra:20g, Sal:3g, KCal:776</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</small></p>	<p>Día 5</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Calamares a la romana y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:78g, Azúcares:23g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:538</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne.</small></p>	<p>Día 6</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con zarangollo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:57g, Azúcares:3g, Gras.:33g, G.Sat:5g, Prot:24g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:626</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.</small></p>	<p>Día 7</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos ecológicos y judías verdes.</p> <p>2º. Filete de merluza con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:105g, Azúcares:5g, Gras.:18g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:669</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.</small></p>
<p>Día 10</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encabollada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:33g, Azúcares:2g, Gras.:20g, G.Sat:1g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:398</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.</small></p>	<p>Día 11</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y lluvia.</p> <p>2º. Abadejo con rebozado casero y patatas a la gallega.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:48g, Azúcares:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:488</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</small></p>	<p>Día 12</p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:73g, Azúcares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.</small></p>	<p>Día 13</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Dados de lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:110g, Azúcares:9g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:24g, Fibra:24g, Sal:2g, KCal:832</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.</small></p>	<p>Día 14</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao y ensalada campestre con zanahoria, pepino y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:95g, Azúcares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:3g, KCal:722</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.</small></p>
<p>Día 17</p> <p>1º. Espaguetis integrales a la boloñesa con queso.</p> <p>2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:77g, Azúcares:20g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:598</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</small></p>	<p>Día 18</p> <p>1º. Crema de espinacas natural.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado en su jugo con patatas fritas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:35g, Azúcares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.</small></p>	FESTIVO		
<p>Día 24</p> <p>1º. Caracolas con atún y tomate.</p> <p>2º. Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:54g, Azúcares:2g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:509</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.</small></p>	<p>Día 25</p> <p>1º. Judías huertanas con espinacas</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, carlota y pepino</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:130, Azúcares:41g, Gras.:33g, G.Sat:5g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</small></p>	<p>Día 26</p> <p>1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero y cebolla ecológica.</p> <p>2º. Filete de merluza con tomate y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y queso.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:46g, Azúcares:19g, Gras.:19g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:459</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.</small></p>	<p>Día 27</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de cocido con lluvia.</p> <p>2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:60g, Azúcares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:16g, Fibra:21g, Sal:2g, KCal:461</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.</small></p>	<p>Día 28</p> <p>JORNADA GASTRONÓMICA MARINERA</p> <p>1º. Arroz a banda con mejillones.</p> <p>2º. Bacalao rebozado con tomatitos caramelizados.</p> <p>3º. Postre especial / Pan.</p> <p><small>H.Carb:97g, Azúcares:2g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:18g, Fibra:24g, Sal:1.5g, KCal:728</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.</small></p>
<p>Día 31</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Cazuela de fideos a la marinera.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo con tomate, carlota y patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:35g, Azúcares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.</small></p>				

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@coes.es

