



MENÚ ABRIL 2025

PUBLICO TRANSPORTADO

BORRADO A 04/03/25

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Día 1 1º. Espirales integrales con calabacín ecológico , pimiento y tomate. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:40g, Azucares:19g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:8g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:507</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.	Día 2 1º. Lentejas huertanas. 2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:24g, Azucares:1g Gras:9g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:254</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo	Día 3 Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Magro estofado con tomate, zanahoria y patatas. 3º. Fruta / Pan <small>H.Carb:42g, Azucares:6g, Gras.:17g, G.Sat:5g, Prot:17g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:404</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.	Día 4 1º. Arroz de verdura con coliflor. 2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:88g, Azucares:2g Gras:34g, G.Sat..5g Prot:19g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:741</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.
Día 7 1º. Fideuà campellera. (<i>calamar</i>) 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio 3º. Lácteo / Pan.	Día 8 1º. Olla de legumbres. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:71, Azucares:16g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:597</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave	Día 9 1º. Sopa juliana con estrellitas. 2º. Abadejo a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:35g, Azucares:1g Gras:10g, G.Sat.:2g, Prot:15g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:318</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo	Día 10 Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Pollo asado con patatas al ajillo. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:41g, Azucares:2g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:11g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:461</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.	Día 11 JORNADA GASTRONÓMICA MURCIANA 1º. Arroz empedrado con alcachofas, patata, garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Delicia de merluza al horno con pisto y brócoli al vapor. 3º. Postre especial / Pan. <small>H.Carb:1051g, Azucares:12g Gras:31g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:777</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne
Día 14 1º. Sopa de ajo con piñones. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:18, Azucares:0g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:12g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:265</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo	Día 15 Ensalada. 1º. Crema de guisantes natural con cebolla ecológica y aceite al romero. 2º. Filete de merluza al horno con patatas bravas. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:46g, Azucares:5g, Gras.:12g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:412</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne	Día 16	Día 17	Día 18
Día 21	Día 22	Día 23	Día 24	Día 25

FESTIVO

Jueves Santo

Viernes Santo

FESTIVO				
Día 28	Día 29 1º. Macarrones con atún y tomate. 2º. Croquetas de jamón con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:92g, Azucares:11g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:687</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave	Día 30 1º. Lentejas huertanas. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:25g, Azucares:1g Gras:18g, G.Sat.:3g, Prot:10g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:309</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha 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 tlfn. 965 10 06 48 o las 24 horas en nutricionista@coess.es