



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.	Día 2 1º. Lentejas huertanas. 2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.	Día 3 Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Magro estofado con tomate, zanahoria y patatas. 3º. Fruta / Pan.	Día 4 1º. Arroz de verdura con coliflor. 2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan.
	H.Carb:40g, Azucres:19g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:8g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:507	H.Carb:24g, Azucres:1g, Gras:9g, G.Sat.:2g, Prot:16g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:254	H.Carb:42g, Azucres:6g, Gras.:17g, G.Sat:5g, Prot:17g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:404	H.Carb:88g, Azucres:2g, Gras:34g, G.Sat.:5g, Prot:19g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:741
	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.
Día 7 1º. Fideuà campellera. (calamar) 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.	Día 9 1º. Sopa juliana con estrellitas. 2º. Abadejo a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.	Día 10 Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Pollo asado con patatas al ajillo. 3º. Fruta / Pan.	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.
H.Carb:71, Azucres:16g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:597	H.Carb:39g, Azucres:1g, Gras.:18g, G.Sat:3g, Prot:18g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:403	H.Carb:35g, Azucres:1g, Gras:10g, G.Sat.:2g, Prot:15g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:318	H.Carb:41g, Azucres:2g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:461	H.Carb:1051g, Azucres:12g, Gras:31g, G.Sat.:4g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:777
<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.	<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.	Día 15 Ensalada. 1º. Crema de guisantes natural con cebolla ecológica y aceite al romero. 2º. Filete de merluza al horno con patatas brava. 3º. Fruta / Pan.	Día 16	Día 17	Día 18
H.Carb:18, Azucres:0g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:12g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:265	H.Carb:46g, Azucres:5g, Gras.:12g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:412			
<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne			
Día 21	Día 22	Día 23	Día 24	Día 25
VACACIONES DE SEMANA SANTA				
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.	Día 30 1º. Lentejas huertanas. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan.		
	H.Carb:92g, Azucres:11g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:687	H.Carb:25g, Azucres:1g, Gras:18g, G.Sat.:3g, Prot:10g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:309		
	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.		

FESTIVO

Jueves Santo

Viernes Santo

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 nutricionista@coess.es

Comer **COES**
es comer salud