



MENÚ ABRIL 2026

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Día 1	Día 2	Día 3
		FESTIVO		
			JUEVES SANTO	VIERNES SANTO
Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10
VACACIONES DE SEMANA SANTA				
Día 13	Día 14	Día 15	Día 16	Día 17
1º. Sopa de ajo con piñones. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan.	1º. Arroz de verduras con coliflor. 2º. Filete de merluza al horno y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan integral.	1º. Potaje de garbanzos. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria ecológica y apio. 3º. Fruta / Pan.	FESTIVO	
H.Carb:46g, Azucres:5g, Gras.:12g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:412	H.Carb:18, Azucres:0g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:12g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:265	H.Carb:92g, Azucres:5g Gras:28g, G.Sat.:2g Prot:37g, Fibra:21g Sal:2g, KCal:776		
Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne.	Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.	Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.		
Día 20	Día 21	Día 22	Día 23	Día 24
1º. Sopa de pescado con lluvia. 2º. Tortilla de patata con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Lácteo / Pan.	1º. Lentejas huertanas. 2º. Tilapia al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan integral.	1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Lomo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.	Ensalada. 1º. Arroz integral meloso con garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Ventresca de merluza al horno con pisto suave. 3º. Fruta / Pan.	JORNADA GASTRONÓMICA DE NAVARRA 1º. Menestra a la navarra. 2º. Pollo asado con manzana y patatas al montón. 3º. Fruta / Pan integral.
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:1051g, Azucres:12g Gras:31g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:777	H.Carb:41g, Azucres:2g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:461
Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave	Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.	Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo	Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne	Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.
Día 27	Día 28	Día 29	Día 30	
1º. Macarrones integrales con verdura y tomate. 2º. Fogonero al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Lácteo / Pan.	Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada con calabaza. 2º. Albóndigas de pollo al chilindrón con pimiento ecológico y patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan integral.	1º. Olla de legumbres. 2º. Filete de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan.	1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Tortilla francesa y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Fruta / Pan.	
H.Carb:92g, Azucres:11g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:687	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	H.Carb:52, Azucres:18g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:32g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:545	
Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave	Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.	Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo.	Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.	

Los martes y viernes se servirá Pan con salvado. El postre lácteo será yogur y se servirán las siguientes frutas manzana, plátano, pera o naranja, entre otras, sujetas a temporalidad.

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

