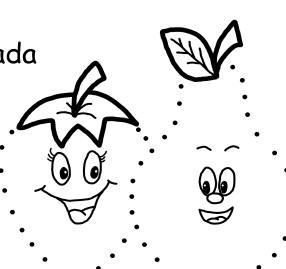
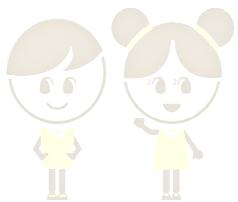




# MENÚ MARZO 2018

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>¿Que frutas de temporada podemos encontrar en marzo?</p> <p>Une los puntos para descubrirlas y colorea</p> 			<p>Día 1 Ensalada. 1º. Espirales con atún y tomate.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con carlotitas y champiñones.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:92g, Azucares:32g Gras:28g, G.Sat.:7g Prot:36g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:773</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al horno y pescado blanco.</p>	<p>Día 2 1º. Arroz de verduras con coliflor, guisantes y <b>pimiento ecológico</b>. 2º. Caela a taquitos con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>H.Carb:105g, Azucares:28g Gras:13g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:669</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevos.</p>
<p>Día 5 Ensalada. 1º. Sopa de pescado con fideos. 2º. Pollo estofado con champiñón y patatas dado. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:64g, Azucares:25g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:33g, Fibra:4g Sal:3g, KCal:569</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 6 1º. Arroz a la milanesa con jamón, pimiento y guisantes. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:113g, Azucares:27g Gras:24g, G.Sat.:7g Prot:21g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:763</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne.</p>	<p>Día 7 1º. Caracolas a la boloñesa con queso rallado. 2º. Ventresca de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:86g, Azucares:28g Gras:23g, G.Sat.:7g Prot:35g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:702</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p>Día 8 Ensalada. 1º. Crema de calabaza natural. 2º. Lomo asado al horno en su jugo con patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:63g, Azucares:27g Gras:18g, G.Sat.:6g Prot:23g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:510</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado azul.</p>	<p>Día 9 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Filete de bogonero con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>H.Carb:66g, Azucares:24g Gras:12g, G.Sat.:3g Prot:32g, Fibra:17g Sal:2g, KCal:502</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo.</p>
<p>Día 12 1º. Macarrones con calabacín, pimiento y tomate. 2º. Bacalao al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:89g, Azucares:30g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:31g, Fibra:10g Sal:2g, KCal:610</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p>Día 13 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con estrellas. 2º. Cocido completo con pollo, magro, garbanzos y verduras. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:68g, Azucares:25g Gras:11g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:11g Sal:3g, KCal:513</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.</p>	<p>Día 14 Ensalada. 1º. Crema de espinacas popeye natural. 2º. Albóndigas guisadas con carlota, guisantes y patatas. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:87g, Azucares:25g Gras:33g, G.Sat.:8g Prot:22g, Fibra:10g Sal:4g, KCal:717</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p>Día 15 1º. Arroz a la marinera con atún y calamar. 2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:89g, Azucares:29g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:33g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:771</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne.</p>	<p>Día 16 1º. Judías estofadas. 2º. Filete de merluza con rebozado casero y ensalada campestre, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>H.Carb:69g, Azucares:24g Gras:12g, G.Sat.:3g Prot:30g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:512</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.</p>
<p>Día 19 <b>FESTIVO</b></p>	<p>Día 20 Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural con picatostes. 2º. Lomo adobado al horno con espirales a las finas hierbas. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:73g, Azucares:27g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:25g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:555</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 21 1º. Potaje de garbanzos con espinacas. 2º. Tortilla de jamón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:77g, Azucares:28g Gras:13g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:537</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p>Día 22 <b>JORNADA GASTRONOMICA CHINA</b> 1º. Arroz tres delicias con salsa agrodulce. 2º. Pechuga de pollo al limón con champiñones, soja y pan de gambas. 3º. Gelatina / Pan.</p> <p>H.Carb:97g, Azucares:22g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:37g, Fibra:2g Sal:3g, KCal:655</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.</p>	<p>Día 23 1º. Sopa juliana con lluvia. 2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>H.Carb:63g, Azucares:26g Gras:16g, G.Sat.:7g Prot:30g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:571</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y huevo.</p>
<p>Día 26 1º. Crema de zanahoria y puerro natural. 2º. Muslo de pollo asado al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:58g, Azucares:23g Gras:15g, G.Sat.:7g Prot:47g, Fibra:5g Sal:2g, KCal:565</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada o ensalada cruda.</p>	<p>Día 27 1º. Espaguetis con bacon y tomate. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:114g, Azucares:25g Gras:22g, G.Sat.:5g Prot:22g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:757</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura horneada y huevos.</p>	<p>Día 28 1º. Arroz con magro, <b>garbanzo ecológico</b> y pimiento. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:95g, Azucares:30g Gras:26g, G.Sat.:8g Prot:31g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:748</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor o horno de microondas.</p>		

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) Nº1169/2011 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 45 34 - 965 10 06 48 - Fax. 965 10 65 32 - [nutricionista@coessl.es](mailto:nutricionista@coessl.es)

**Comer COES**  
es comer salud