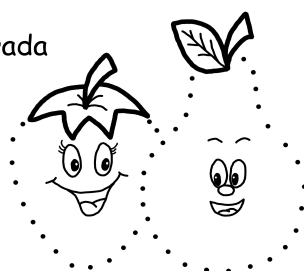
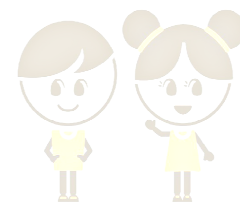


Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<div>¿Que frutas de temporada podemos encontrar en marzo?</div> <div>Une los puntos para descubrirlas y colorea</div> <div></div>			<div><div>Día 1</div><div>Ensalada.</div><div>1º. Espirales con atún y tomate.</div><div>2º. Lomo a la plancha con carlotitas y champiñones.</div><div>3º. Fruta / Pan.</div><div><div>H.Carb:92g, Azúcares:32g Gras:28g, G.Sat.:7g Prot:36g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:773</div><div>Sugerencia de cena: Verdura al horno y pescado blanco.</div></div></div>	<div><div>Día 2</div><div>1º. Arroz de verduras con coliflor, guisantes y pimiento ecológico.</div><div>2º. Caella a taquitos con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</div><div>3º. Fruta / Pan integral.</div><div><div>H.Carb:105g, Azúcares:28g Gras:13g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:669</div><div>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo.</div></div></div>
<div><div>Día 5</div><div>Ensalada.</div><div>1º. Sopa de pescado con fideos.</div><div>2º. Pollo estofado con champiñón y patatas dado.</div><div>3º. Lácteo / Pan.</div><div><div>H.Carb:64g, Azúcares:25g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:33g, Fibra:4g Sal:3g, KCal:569</div><div>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</div></div></div>	<div><div>Día 6</div><div>1º. Arroz a la milanesa con jamón, pimiento y guisantes.</div><div>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</div><div>3º. Fruta / Pan.</div><div><div>H.Carb:113g, Azúcares:27g Gras:24g, G.Sat.:7g Prot:21g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:763</div><div>Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne.</div></div></div>	<div><div>Día 7</div><div>1º. Caracolas a la boloñesa con queso rallado.</div><div>2º. Ventresca de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</div><div>3º. Fruta / Pan.</div><div><div>H.Carb:86g, Azúcares:28g Gras:23g, G.Sat.:7g Prot:35g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:702</div><div>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</div></div></div>	<div><div>Día 8</div><div>Ensalada.</div><div>1º. Crema de calabaza natural.</div><div>2º. Lomo asado al horno en su jugo con patatas a lo pobre.</div><div>3º. Fruta / Pan.</div><div><div>H.Carb:63g, Azúcares:27g Gras:18g, G.Sat.:6g Prot:23g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:510</div><div>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado azul.</div></div></div>	<div><div>Día 9</div><div>1º. Lentejas huertanas con acelgas.</div><div>2º. Filete de fogonero con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</div><div>3º. Fruta / Pan integral.</div><div><div>H.Carb:66g, Azúcares:24g Gras:12g, G.Sat.:3g Prot:32g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:502</div><div>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo.</div></div></div>
<div><div>Día 12</div><div>1º. Macarrones con calabacín, pimiento y tomate.</div><div>2º. Bacalao al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</div><div>3º. Lácteo / Pan.</div><div><div>H.Carb:89g, Azúcares:30g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:31g, Fibra:10g Sal:2g, KCal:610</div><div>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</div></div></div>	<div><div>Día 13</div><div>Ensalada.</div><div>1º. Sopa de cocido con estrellas.</div><div>2º. Cocido completo con pollo, magro, garbanzos y verduras.</div><div>3º. Fruta / Pan.</div><div><div>H.Carb:68g, Azúcares:25g Gras:11g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:11g Sal:3g, KCal:513</div><div>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.</div></div></div>	<div><div>Día 14</div><div>Ensalada.</div><div>1º. Crema de espinacas popeye natural.</div><div>2º. Albóndigas guisadas con carlota, guisantes y patatas.</div><div>3º. Fruta / Pan.</div><div><div>H.Carb:87g, Azúcares:25g Gras:33g, G.Sat.:8g Prot:22g, Fibra:10g Sal:4g, KCal:717</div><div>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.</div></div></div>	<div><div>Día 15</div><div>1º. Arroz a la marinera con atún y calamar.</div><div>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</div><div>3º. Fruta / Pan.</div><div><div>H.Carb:89g, Azúcares:29g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:33g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:771</div><div>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne.</div></div></div>	<div><div>Día 16</div><div>1º. Judías estofadas.</div><div>2º. Filete de merluza con rebozado casero y ensalada campestre, tomate, zanahoria y maíz.</div><div>3º. Fruta / Pan integral.</div><div><div>H.Carb:69g, Azúcares:24g Gras:12g, G.Sat.:3g Prot:30g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:512</div><div>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.</div></div></div>
<div>FESTIVO</div>	<div><div>Día 20</div><div>Ensalada.</div><div>1º. Crema de calabacín natural con picatostes.</div><div>2º. Lomo adobado al horno con espirales a las finas hierbas.</div><div>3º. Fruta / Pan.</div><div><div>H.Carb:73g, Azúcares:27g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:25g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:555</div><div>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</div></div></div>	<div><div>Día 21</div><div>1º. Potaje de garbanzos con espinacas.</div><div>2º. Tortilla de jamón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</div><div>3º. Fruta / Pan.</div><div><div>H.Carb:77g, Azúcares:28g Gras:13g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:537</div><div>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</div></div></div>	<div><div>Día 22</div><div>JORNADA GASTRONOMICA CHINA</div><div>1º. Arroz tres delicias con salsa agri dulce.</div><div>2º. Pechuga de pollo al limón con champiñones, soja y pan de gambas.</div><div>3º. Gelatina / Pan.</div><div><div>H.Carb:97g, Azúcares:22g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:37g, Fibra:2g Sal:3g, KCal:655</div><div>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.</div></div></div>	<div><div>Día 23</div><div>1º. Sopa juliana con lluvia.</div><div>2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio.</div><div>3º. Fruta / Pan integral.</div><div><div>H.Carb:63g, Azúcares:26g Gras:16g, G.Sat.:7g Prot:30g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:517</div><div>Sugerencia de cena: Verdura asada y huevo.</div></div></div>
	<div><div>Día 26</div><div>1º. Crema de zanahoria y puerro natural.</div><div>2º. Muslo de pollo asado al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz.</div><div>3º. Lácteo / Pan.</div><div><div>H.Carb:58g, Azúcares:23g Gras:15g, G.Sat.:7g Prot:47g, Fibra:5g Sal:2g, KCal:565</div><div>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado azul.</div></div></div>	<div><div>Día 27</div><div>1º. Espaguetis con bacon y tomate.</div><div>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</div><div>3º. Fruta / Pan.</div><div><div>H.Carb:114g, Azúcares:25g Gras:22g, G.Sat.:5g Prot:22g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:757</div><div>Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.</div></div></div>	<div><div>Día 28</div><div>1º. Arroz con magro, garbanzo ecológico y pimiento.</div><div>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</div><div>3º. Fruta / Pan.</div><div><div>H.Carb:95g, Azúcares:30g Gras:26g, G.Sat.:8g Prot:31g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:748</div><div>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</div></div></div>	<div></div>

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