



MENÚ MARZO 2024 - PRIVADO TRANSP.

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 4</p> <p>1º. Sopa de pescado con letras.</p> <p>2º. Muslo de pollo a las finas hierbas con patatas a la brava</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 5</p> <p>1º. Lentejas huertanas con espinacas.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao y ensalada campestre con tomate, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:65g, Azucares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>Día 7</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:73g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p>Día 1</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:63g, Azucares:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.</p> <p>Día 8</p> <p>1º. Espirales con verduras salteadas.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:36g, Azucares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>
<p>Día 11</p> <p>1º. Crema marinera con abadejo y calabacín ecológico.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encebollada con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p>Día 12</p> <p>1º. Potaje de garbanzos</p> <p>2º. Crujientes de merluza y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:90g, Azucares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p>Día 13</p> <p>1º. Sopa minestrone con lluvia.</p> <p>2º. Fogonero a la romana con patatas al ajillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p>Día 14</p> <p>1º. Fideuá campellerera con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.</p>	<p>Día 15</p> <p>1º. Ensalada primavera con queso</p> <p>2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:81g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:620</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y carne.</p>
<p>Día 18</p> <p>1º. Arroz de verduras.</p> <p>2º. Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:46g, Azucares:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>Día 20</p> <p>1º. Sopa de cocido con lluvia</p> <p>2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:79g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p>Día 21</p> <p>1º. Judías huertanas con cebolla ecológica.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:101g, Azucares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.</p>	<p>Día 22</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Tortilla francesa y ensalada mézclum con zanahoria, apio y remolacha</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:82g, Azucares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y huevo.</p>
<p>Día 25</p> <p>1º. Lentejas a la castellana.</p> <p>2º. Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p>Día 26</p> <p>1º. Crema de espinacas natural.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne.</p>	<p>Día 27</p> <p>1º. Sopa de ajo con lluvia</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con zarangollo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:91g, Azucares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y huevo.</p>	<p>FESTIVO</p>	

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 informa@coess.es