



# MENÚ ABRIL 2025

GPRT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<p><b>Día 1</b></p> <p>1º. Espirales integrales con <b>calabacín ecológico</b>, pimiento y tomate.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:40g, Azucares:19g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:8g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:507</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</small></p>	<p><b>Día 2</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:24g, Azucares:1g Gras:9g, G.Sat.:2g Prot:16g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:254</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo</small></p>	<p><b>Día 3</b></p> <p>1º. Crema de calabacín natural.</p> <p>2º. Magro estofado con tomate, zanahoria y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan</p> <p><small>H.Carb:42g, Azucares:6g, Gras.:17g, G.Sat:5g, Prot:17g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:404</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.</small></p>	<p><b>Día 4</b></p> <p>1º. Arroz de verdura con coliflor.</p> <p>2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:88g, Azucares:2g Gras:34g, G.Sat.:5g Prot:19g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:741</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.</small></p>
<p><b>Día 7</b></p> <p>1º. Fideuà campellerà.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:71, Azucares:16g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:597</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave</small></p>	<p><b>Día 8</b></p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:39g, Azucares:1g, Gras.:18g, G.Sat:3g, Prot:18g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:403</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.</small></p>	<p><b>Día 9</b></p> <p>1º. Sopa juliana con estrellitas.</p> <p>2º. Abadejo a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:35g, Azucares:1g Gras:10g, G.Sat.:2g Prot:15g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:318</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo</small></p>	<p><b>Día 10</b></p> <p>1º. Crema de espinacas natural.</p> <p>2º. Pollo asado con patatas al ajillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:41g, Azucares:2g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:461</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.</small></p>	<p><b>Día 11</b></p> <p><b>JORNADA GASTRONÓMICA MURCIANA</b></p> <p>1º. Arroz empedrado con alcachofas, patata, <b>garbanzos ecológicos</b> y judías verdes.</p> <p>2º. Delicia de merluza al horno con pisto y brócoli al vapor.</p> <p>3º. Postre especial / Pan.</p> <p><small>H.Carb:1051g, Azucares:12g Gras:31g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:777</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne</small></p>
<p><b>Día 14</b></p> <p>1º. Sopa de ajo con piñones.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:18, Azucares:0g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:12g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:265</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo</small></p>	<p><b>Día 15</b></p> <p>1º. Crema de guisantes natural con <b>cebolla ecológica</b> y aceite al romero.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con patatas brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:46g, Azucares:5g, Gras.:12g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:412</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne</small></p>	<p><b>Día 16</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encebollada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:92g, Azucares:5g Gras:28g, G.Sat.:2g Prot:37g, Fibra:21g Sal:2g, KCal:776</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.</small></p>	<p><b>FESTIVO</b></p> <p><b>Jueves Santo</b>      <b>Viernes Santo</b></p>	
<b>Día 21</b>	<b>Día 22</b>	<b>Día 23</b>	<b>Día 24</b>	<b>Día 25</b>
<h2>VACACIONES DE SEMANA SANTA</h2>				
<p><b>Día 28</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>Día 29</b></p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Croquetas de jamón con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:92g, Azucares:11g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:687</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave</small></p>	<p><b>Día 30</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:25g, Azucares:1g Gras:18g, G.Sat.:3g Prot:10g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:309</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</small></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 [nutricionista@coess.es](mailto:nutricionista@coess.es)

