



MENÚ MARZO 2020

GPRT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 2</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Merluza al horno con carlotitas y champiñón.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:90g, Azúcares:25g Gras:27g, G.Sat.:8g Prot:37g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:757</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y huevo.</p>	<p>Día 3</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con espinacas.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:82g, Azúcares:24g Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:49g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:659</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y pescado blanco.</p>	<p>Día 4</p> <p>1º. Sopa de pescado con mollitas y fideos.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada campestre con tomate, zanahoria y queso.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:82g, Azúcares:24g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:585</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p>Día 5</p> <p>1º. Crema de alubias con verduras de temporada.</p> <p>2º. Lomo asado al horno en su jugo con patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:87g, Azúcares:25g Gras:20g, G.Sat.:7g Prot:29g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:643</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y pescado azul.</p>	<p>Día 6</p> <p>1º. Arroz de verduras con coliflor y pimiento ecológico.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:117g, Azúcares:27g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:14g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:769</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y huevo.</p>
<p>Día 9</p> <p>1º. Fideuá campellerera con calamar.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín y ensalada mézclum con tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:97g, Azúcares:23g Gras:29g, G.Sat.:7g Prot:30g, Fibra:12g Sal:3g, KCal:771</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p>Día 10</p> <p>1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y cebolla.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:76g, Azúcares:25g Gras:21g, G.Sat.:7g Prot:26g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:558</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y pescado azul.</p>	<p>Día 11</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con calabacín y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:91g, Azúcares:23g Gras:16g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:622</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y huevo.</p>	<p>Día 12</p> <p>1º. Caldo casero con letras.</p> <p>2º. Pollo estofado con carlota ecológica, guisantes y patatas al vapor.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:77g, Azúcares:26g Gras:13g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:541</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p>Día 13</p> <p>1º. Lentejas huertanas con boniato.</p> <p>2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:80g, Azúcares:22g Gras:12g, G.Sat.:3g Prot:33g, Fibra:10g Sal:2g, KCal:567</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y carne de ave.</p>
<p>Día 16</p> <p>1º. Crema de calabaza natural con cebolla ecológica.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con tomate y patatas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:86g, Azúcares:25g Gras:32g, G.Sat.:7g Prot:21g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:703</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:82g, Azúcares:23g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:29g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:626</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p>Día 18 JORNADA GASTRONÓMICA MANCHEGA</p> <p>1º. Sopa manchega con picatostes y huevo duro.</p> <p>2º. Cocido manchego con magro, panceta, chorizo, garbanzos y pencas.</p> <p>3º. Postre especial / Pan.</p> <p><i>H.Carb:75g, Azúcares:17g Gras:25g, G.Sat.:9g Prot:26g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:635</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y pescado azul.</p>	<p>Día 19 Día 20</p> <p>FESTIVO</p>	
<p>Día 23</p> <p>1º. Sopa de cocido con garbanzos ecológicos y estrellas.</p> <p>2º. Magro con tomate y patatas dado.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:76g, Azúcares:24g Gras:23g, G.Sat.:8g Prot:29g, Fibra:5g Sal:2g, KCal:646</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p>Día 24</p> <p>1º. Crema de zanahoria natural.</p> <p>2º. Pechuga de pollo con bechamel y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:86g, Azúcares:27g Gras:20g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:636</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p>Día 25</p> <p>1º. Judías huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Filete de abadejo con empanado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:80g, Azúcares:24g Gras:15g, G.Sat.:7g Prot:36g, Fibra:17g Sal:3g, KCal:610</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p>Día 26</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:94g, Azúcares:29g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:646</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y huevo.</p>	<p>Día 27</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:112g, Azúcares:26g Gras:30g, G.Sat.:7g Prot:21g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:805</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y carne de ave.</p>
<p>Día 30</p> <p>1º. Sopa de ajo con huevo duro.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ajitos y patatas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:69g, Azúcares:21g Gras:25g, G.Sat.:8g Prot:29g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:622</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p>Día 31</p> <p>1º. Arroz con pollo, garbanzos y judías verdes.</p> <p>2º. Ventresca de merluza con calabaza y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:106g, Azúcares:23g Gras:24g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:778</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p>20 Marzo</p> <p>Coesito, Ya ha llegado la primavera. Una estación que nos llena de vitaminas.</p> <p>¡Sí Coesita, Fíjate que en el comedor las frutas se llenan de sabor y de color!</p> <p>La primavera la sangre altera.</p> <p>Las pajanitos cantan!</p> <p>Las nubes se espantan!</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

Comer **COES**
es comer salud