



# MENÚ ABRIL 2026

GPRT

| Lunes   | Martes   | Miércoles  | Jueves   | Viernes   |
|---|--|--|--|---|
|   |  | Día 1  | Día 2  | Día 3   |
|   |  | <b>FESTIVO</b>   |  |   |
|   |  |  | JUEVES SANTO   | VIERNES SANTO   |
|   |  |  |  |   |
| Día 6   | Día 7  | Día 8  | Día 9  | Día 10  |
| <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>   |  |  |  |   |
|   |  |  |  |   |
| Día 13  | Día 14   | Día 15   | Día 16   | Día 17  |
| 1º. Arroz de verduras con coliflor.<br>2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio.<br>3º. Lácteo / Pan.         | 1º. Sopa de ajo con piñones.<br>2º. Pechuga de pollo empanada y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino.<br>3º. Fruta / Pan integral.  | 1º. Potaje de garbanzos.<br>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, <b>zanahoria ecológica</b> y apio.<br>3º. Fruta / Pan.           | <b>FESTIVO</b>   |   |
| <small>H.Carb:46g, Azucares:5g, Gras.:12g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:412</small>  | <small>H.Carb:18, Azucares:0g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:12g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:265</small>  | <small>H.Carb:92g, Azucares:5g Gras:28g, G.Sat.:2g Prot:37g, Fibra:21g Sal:2g, KCal:776</small>  |  |   |
| <small>Sugerencia de cena:<br/>Verdura al vapor y carne.</small>  | <small>Sugerencia de cena:<br/>Verdura hervida y pescado azul.</small>   | <small>Sugerencia de cena:<br/>Verdura a la plancha y pescado blanco.</small>  |  |   |
| Día 20  | Día 21   | Día 22   | Día 23   | Día 24  |
| 1º. Lentejas huertanas.<br>2º. Tilapia al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio.<br>3º. Lácteo / Pan.                      | 1º. Sopa de pescado con lluvia.<br>2º. Tortilla de patata y ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino.<br>3º. Fruta / Pan integral.  | 1º. Crema de verduras natural de temporada.<br>2º. Lomo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.<br>3º. Fruta / Pan. | 1º. Arroz integral meloso con <b>garbanzos ecológicos</b> y judías verdes.<br>2º. Ventresca de merluza al horno con pisto suave.<br>3º. Fruta / Pan. | <b>JORNADA GASTRONÓMICA DE NAVARRA</b><br>1º. Menestra a la navarra.<br>2º. Pollo asado con manzana y patatas al montón.<br>3º. Fruta / Pan integral. |
| <small>H.Carb:71, Azucares:16g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:597</small>   | <small>H.Carb:39g, Azucares:1g, Gras.:18g, G.Sat:3g, Prot:18g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:403</small>   | <small>H.Carb:35g, Azucares:1g Gras:10g, G.Sat.:2g Prot:15g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:318</small>  | <small>H.Carb:1051g, Azucares:12g Gras:31g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:777</small>   | <small>H.Carb:41g, Azucares:2g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:461</small>  |
| <small>Sugerencia de cena:<br/>Verdura hervida y carne de ave</small>   | <small>Sugerencia de cena:<br/>Verdura al vapor y pescado blanco.</small>  | <small>Sugerencia de cena:<br/>Verdura hervida y huevo</small>   | <small>Sugerencia de cena:<br/>Verdura al vapor y carne</small>  | <small>Sugerencia de cena:<br/>Verdura a la plancha y pescado azul.</small>   |
| Día 27  | Día 28   | Día 29   | Día 30   |   |
| 1º. Macarrones integrales con verdura y tomate.<br>2º. Fogonero al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.<br>3º. Lácteo / Pan. | 1º. Crema de verduras natural de temporada con calabaza.<br>2º. Albóndigas de pollo al chilindrón con <b>pimiento ecológico</b> y patatas a lo pobre.<br>3º. Fruta / Pan integral. | 1º. Olla de legumbres.<br>2º. Filete de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.<br>3º. Fruta / Pan.                | 1º. Arroz blanco con tomate.<br>2º. Tortilla francesa y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y remolacha.<br>3º. Fruta / Pan.                        |   |
| <small>H.Carb:92g, Azucares:11g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:16g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:687</small>   | <small>H.Carb:92g, Azucares:11g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:16g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:687</small>  | <small>H.Carb:25g, Azucares:1g Gras:18g, G.Sat.:3g Prot:10g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:309</small>  | <small>H.Carb:52, Azucares:18g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:32g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:545</small>  |   |
| <small>Sugerencia de cena:<br/>Verdura hervida y carne de ave</small>   | <small>Sugerencia de cena:<br/>Verdura al vapor y pescado blanco.</small>  | <small>Sugerencia de cena:<br/>Verdura a la plancha y huevo.</small>   | <small>Sugerencia de cena:<br/>Verdura al vapor y pescado blanco.</small>  |   |

Los martes y viernes se servirá Pan con salvado. El postre lácteo será yogur y se servirán las siguientes frutas manzana, plátano, pera o naranja, entre otras, sujetas a temporalidad

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 tlfm. 965 10 06 48 o las 24 horas en [nutricionista@coess.es](mailto:nutricionista@coess.es)

