



MENÚ ABRIL 2025

GPRT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<p>Día 1</p> <p>1º. Espirales integrales con calabacín ecológico, 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><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p>Día 2</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><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo</p>	<p>Día 3</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><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p>Día 4</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><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>
<p>Día 7</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><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave</p>	<p>Día 8</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><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p>Día 9</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><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo</p>	<p>Día 10</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><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p>Día 11</p> <p>JORNADA GASTRONÓMICA MURCIANA</p> <p>1º. Arroz empedrado con alcachofas, patata, garbanzos ecológicos 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><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne</p>
<p>Día 14</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><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo</p>	<h1>FESTIVO</h1>		<h1>FESTIVO</h1>	
			Jueves Santo	Viernes Santo
Día 21	Día 22	Día 23	Día 24	Día 25
<h1>VACACIONES DE SEMANA SANTA</h1>				
<p>Día 28</p> <p>1º. Sopa de pescado con lluvia.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo al chilindrón con pimiento ecológico y patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:52, Azucares:18g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:32g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:545</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p>Día 29</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><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave</p>	<p>Día 30</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><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</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

