



# MENÚ MARZO 2025

GPRT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Día 3</b> 1º. Espirales con verduras y tomate.  2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio.  3º. Lácteo / Pan.	<b>Día 4</b> 1º. Crema de calabacín natural.  2º. Lomo asado en su jugo con carlotitas al eneldo.  3º. Fruta / Pan.	<b>Día 5</b> 1º. Olla de legumbres.  2º. Calamares a la romana y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha.  3º. Fruta / Pan.	<b>Día 6</b> 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia.  2º. Pechuga de pollo empanada con zarangollo.  3º. Fruta / Pan	<b>Día 7</b> 1º. Arroz caldoso con <b>garbanzos ecológicos</b> y judías verdes.  2º. Filete de merluza con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y maíz.  3º. Fruta / Pan.
H.Carb:130, Azucares:41g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835	H.Carb:118g, Azucares:3g, Gras.:18g, G.Sat:4g, Prot:25g, Fibra:20g, Sal:3g, KCal:776	H.Carb:78g, Azucares:23g, Gras.:15g, G.Sat.:4g, Prot:22g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:538	H.Carb:57g, Azucares:3g, Gras.:33g, G.Sat:5g, Prot:24g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:626	H.Carb:105g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat.:2g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:669
<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura a la plancha y pescado blanco.	<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura al vapor y carne de ave.	<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura hervida y carne.	<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura a la plancha y pescado azul.	<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura al vapor y pescado blanco.
<b>Día 10</b> 1º. Crema de verduras natural de temporada.  2º. Hamburguesa al horno encabollada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas.  3º. Lácteo / Pan.	<b>Día 11</b> 1º. Sopa minestrone con <b>zanahoria ecológica</b> y conchitas.  2º. Abadejo con rebozado casero y patatas a la gallega.  3º. Fruta / Pan.	<b>Día 12</b> 1º. Potaje de garbanzos.  2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria.  3º. Fruta / Pan.	<b>Día 13</b> 1º. Fideuá campellera con calamar.  2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.  3º. Fruta / Pan.	<b>Día 14</b> 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo.  2º. Croquetas de bacalao y ensalada campestre con zanahoria, pepino y remolacha.  3º. Fruta / Pan.
H.Carb:33g, Azucares:2g, Gras.:20g, G.Sat:1g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:398	H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:488	H.Carb:73g, Azucares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592	H.Carb:110g, Azucares:9g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:24g, Fibra:24g, Sal:2g, KCal:632	H.Carb:95g, Azucares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:722
<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura asada y pescado blanco.	<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura al vapor y carne de ave.	<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura asada y pescado blanco.	<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura hervida y pescado azul.	<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura al vapor y huevo.
<b>Día 17</b> 1º. Espaguetis integrales a la boloñesa con queso.  2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.  3º. Lácteo / Pan.	<b>Día 18</b> 1º. Crema de espinacas natural.  2º. Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria.  3º. Fruta / Pan.	<b>Día 19</b> <b>FESTIVO</b>	<b>Día 20</b> 1º. Sopa juliana con estrellas.  2º. Magro al chilindrón con <b> pimienta ecológica</b> y patatas a lo pobre.  3º. Fruta / Pan.	<b>Día 21</b> 1º. Lentejas huertanas con acelgas.  2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.  3º. Fruta / Pan.
H.Carb:77g, Azucares:20g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:598	H.Carb:35g, Azucares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396		H.Carb:53g, Azucares:6g, Gras.:25g, G.Sat:7g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:548	H.Carb:58g, Azucares:4g, Gras.:25g, G.Sat:6g, Prot:22g, Fibra:16g, Sal:3g, KCal:566
<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura al vapor y carne de ave.	<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura hervida y pescado blanco.		<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura hervida y pescado blanco.	<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura hervida y pescado azul.
<b>Día 24</b> 1º. Caracolas con atún y tomate.  2º. Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.  3º. Lácteo / Pan.	<b>Día 25</b> 1º. Judías huertanas con espinacas  2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, carlota y pepino  3º. Fruta / Pan.	<b>Día 26</b> 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero y <b>cebolla ecológica</b> .  2º. Filete de merluza con tomate y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y queso.  3º. Fruta / Pan.	<b>Día 27</b> 1º. Sopa de cocido con lluvia.  2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col.  3º. Fruta / Pan.	<b>Día 28</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA MARINERA</b> 1º. Arroz a banda con mejillones. 2º. Bacalao rebozado con tomatitos caramelizados. 3º. Postre especial / Pan.
H.Carb:54g, Azucares:2g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:509	H.Carb:130, Azucares:41g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835	H.Carb:46g, Azucares:19g, Gras.:19g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:459	H.Carb:60g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat.:5g, Prot:16g, Fibra:21g, Sal:2g, KCal:461	H.Carb:97g, Azucares:2g, Gras.:28g, G.Sat.:5g, Prot:18g, Fibra:24g, Sal:1.5g, KCal:728
<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura al vapor y huevo.	<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura a la plancha y pescado blanco.	<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura hervida y carne de ave.	<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura a la plancha y pescado azul.	<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura al vapor y pescado blanco.
<b>Día 31</b> 1º. Sopa a la marinera con lluvia.  2º. Albóndigas de pollo con tomate, carlota y patatas a lo pobre.  3º. Lácteo / Pan.				
H.Carb:35g, Azucares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396				
<b>Sugerencia de cena:</b> Verdura al vapor y huevo.				

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@coessles.es](mailto:nutricionista@coessles.es)

