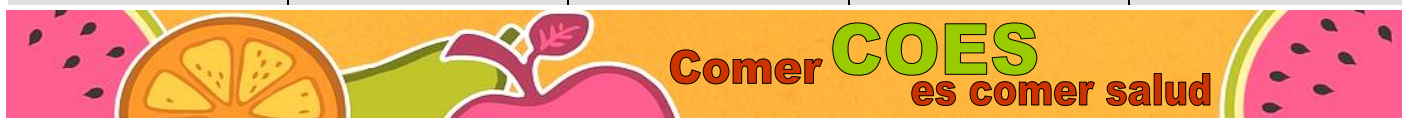




# MENÚ MARZO 2017

COD: GPRT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>20 DE MARZO</b> <b>DÍA MUNDIAL de la FELICIDAD</b></p>  <p><i>"No hay medicina que cure lo que no cura la felicidad"</i> (Gabriel García Márquez)</p>		<p><b>Día 1</b> 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Filete de fogonero con rebozado casero, mayonesa y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y huevo.</p> <p><i>H.Carb:57g, Azucares:26g Gras:25g, G.Sat.:5g Prot:24g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:549</i></p>	<p><b>Día 2</b> 1º. Espirales con atún y tomate. 2º. Lomo adobado al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al horno y carne de ave.</p> <p><i>H.Carb:95g, Azucares:31g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:29g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:652</i></p>	<p><b>Día 3</b> 1º. Arroz de verduras con judías verdes, coliflor y <b>pimiento ecológico</b>. 2º. Varitas de merluza y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. Cena: Verdura a la plancha y pescado azul.</p> <p><i>H.Carb:111g, Azucares:25g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:16g, Fibra:8g Sal:1g, KCal:652</i></p>
<p><b>Día 6</b> 1º. Crema de espinacas popeye natural. 2º. Albóndigas guisadas con judías verdes, guisantes y patatas. 3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura al horno y carne de ave.</p> <p><i>H.Carb:87g, Azucares:25g Gras:33g, G.Sat.:8g Prot:23g, Fibra:11g Sal:4g, KCal:723</i></p>	<p><b>Día 7</b> 1º. Olla de legumbres. 2º. Filete ruso de pollo con empanado casero con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura asada y pescado blanco.</p> <p><i>H.Carb:77g, Azucares:25g Gras:25g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:651</i></p>	<p><b>Día 8</b> 1º. Macarrones con bacon y tomate. 2º. Bacalao al horno y ensalada gourmet con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y carne.</p> <p><i>H.Carb:89g, Azucares:29g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:33g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:771</i></p>	<p><b>Día 9</b> 1º. Sopa de cocido con estrellas. 2º. Cocido completo con pollo, magro, garbanzos y verduras. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura hervida y huevo.</p> <p><i>H.Carb:69g, Azucares:25g Gras:14g, G.Sat.:6g Prot:39g, Fibra:12g Sal:3g, KCal:561</i></p>	<p><b>Día 10</b> 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Ventresca de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. Cena: Verdura al horno y pescado azul.</p> <p><i>H.Carb:115g, Azucares:27g Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:30g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:740</i></p>
<p><b>Día 13</b> 1º. Sopa reina con mollitas de gallina y letras. 2º. Hamburguesa de ternera al horno con ketchup y ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura hervida y huevo.</p> <p><i>H.Carb:52g, Azucares:24g Gras:27g, G.Sat.:12g Prot:27g, Fibra:3g Sal:3g, KCal:573</i></p>	<p><b>Día 14</b> 1º. Arroz a la milanesa con jamón, guisantes y pimiento. 2º. Abadejo al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al horno y carne.</p> <p><i>H.Carb:100g, Azucares:25g Gras:10g, G.Sat.:4g Prot:31g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:616</i></p>	<p><b>Día 15</b> 1º. Crema de calabaza natural. 2º. Muslo de pollo asado al horno con patatas panadera. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</p> <p><i>H.Carb:60g, Azucares:26g Gras:17g, G.Sat.:8g Prot:44g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:575</i></p>	<p><b>Día 16</b> 1º. Caracolas a la boloñesa con queso rallado. 2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y carne de ave.</p> <p><i>H.Carb:92g, Azucares:28g Gras:30g, G.Sat.:8g Prot:30g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:770</i></p>	<p><b>Día 17</b> 1º. Judías huertanas con acelgas. 2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan integral. Cena: Verdura a la plancha y pescado azul.</p> <p><i>H.Carb:63g, Azucares:24g Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:17g Sal:2g, KCal:514</i></p>
<p><b>Día 20</b> 1º. Fideuá a la campellera con atún y calamar. 2º. Tortilla de jamón con ensalada de lechuga juliana, tomate cherry, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura asada y carne de ave.</p> <p><i>H.Carb:82g, Azucares:24g Gras:32g, G.Sat.:9g Prot:34g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:766</i></p>	<p><b>Día 21</b> 1º. Potaje de garbanzos con espinacas. 2º. Bocaditos de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</p> <p><i>H.Carb:77g, Azucares:25g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:19g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:564</i></p>	<p><b>Día 22</b> 1º. Crema natural de <b>calabacín ecológico</b>. 2º. Lomo asado al horno con lazos de verduras a las finas hierbas. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al horno y pescado azul.</p> <p><i>H.Carb:73g, Azucares:27g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:25g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:555</i></p>	<p><b>Día 23</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA CHINA</b> 1º. Arroz tres delicias con salsa agríndice. 2º. Pollo con champiñones, carlota, soja y pan de gambas. 3º. Gelatina / Pan.</p> <p><i>H.Carb:106g, Azucares:26g Gras:13g, G.Sat.:3g Prot:31g, Fibra:5g Sal:2g, KCal:674</i></p>	<p><b>Día 24</b> 1º. Sopa juliana con garbanzos y fideos. 2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada mezclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. Cena: Verdura al vapor y huevo.</p> <p><i>H.Carb:64g, Azucares:26g Gras:15g, G.Sat.:7g Prot:29g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:517</i></p>
<p><b>Día 27</b> 1º. Crema de zanahoria y puerro natural. 2º. Salchichas caseras encebolladas y ensalada italiana gourmet con tomate cherry, caracolas y maíz. 3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura al horno y pescado azul.</p> <p><i>H.Carb:57g, Azucares:24g Gras:38g, G.Sat.:14g Prot:22g, Fibra:4g Sal:3g, KCal:662</i></p>	<p><b>Día 28</b> 1º. Arroz con magro, garbanzos y pimiento. 2º. Caprichos de calamar con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y carne de ave.</p> <p><i>H.Carb:114g, Azucares:25g Gras:22g, G.Sat.:5g Prot:22g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:757</i></p>	<p><b>Día 29</b> 1º. Espaguetis con chorizo y tomate. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y carne.</p> <p><i>H.Carb:95g, Azucares:30g Gras:26g, G.Sat.:8g Prot:31g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:748</i></p>	<p><b>Día 30</b> 1º. Sopa marinera con mollitas de pescado y lluvia. 2º. Ternera guisada con guisantes y arroz blanco. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura asada y pescado blanco.</p> <p><i>H.Carb:88g, Azucares:28g Gras:13g, G.Sat.:4g Prot:28g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:593</i></p>	<p><b>Día 31</b> 1º. Lentejas estofadas con calabaza. 2º. Filete de merluza a la romana y ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan integral. Cena: Verdura hervida y huevo.</p> <p><i>H.Carb:71g, Azucares:25g Gras:16g, G.Sat.:4g Prot:29g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:544</i></p>



## TIPOS DE ENSALADA

MEZCLUM: Escarola, Achicoria, Lollo rosso y Brotes de espinacas / GOURMET: Lechuga romana, Escarola, Achicoria y Lollo rosso / CAMPERA: Escarola, Achicoria y Canónigos

Existe un *Menú Declaración de Alérgenos* a disposición del comensal con el fin de informar sobre la posible presencia de sustancias recogidas en el Reglamento (UE) N°1169/2011 Anexo II

Atención al comensal y consultas sobre nutrición: Lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tñ 965 10 06 48 o las 24 horas en [nutricionista@coessl.es](mailto:nutricionista@coessl.es)