



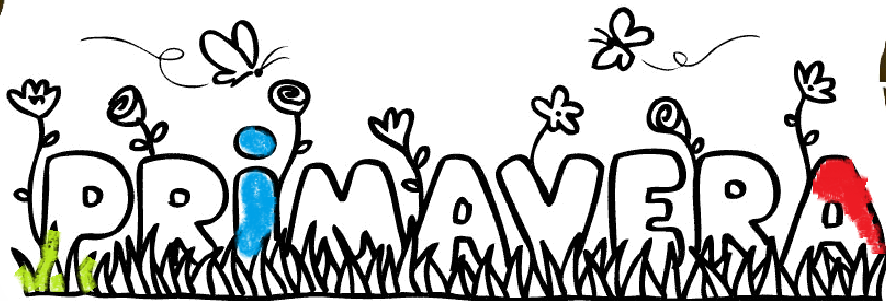
MENÚ ABRIL 2017

COD: GP/T

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 3</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura al horno y pescado blanco.</p> <p><i>H.Carb:91g, Azucares:29g Gras:27g, G.Sat.:8g Prot:39g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:778</i></p>	<p>Día 4</p> <p>1º. Sopa reina con mollitas de gallina, garbanzos y lluvia.</p> <p>2º. Filete de fogonero con rebozado casero y patatas al vapor.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y carne.</p> <p><i>H.Carb:73g, Azucares:26g Gras:16g, G.Sat.:7g Prot:32g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:579</i></p>	<p>Día 5</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Hamburguesa de ternera al horno y ensalada mezclum con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura hervida y carne de ave.</p> <p><i>H.Carb:65g, Azucares:26g Gras:22g, G.Sat.:10g Prot:29g, Fibra:11g Sal:1g, KCal:589</i></p>	<p>Día 6</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Muslo de pollo al horno en su jugo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y pescado azul.</p> <p><i>H.Carb:50g, Azucares:26g Gras:16g, G.Sat.:6g Prot:42g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:517</i></p>	<p>Día 7</p> <p>1º. Arroz de verduras con guisantes, judías verdes y pimiento ecológico.</p> <p>2º. Bacalao al horno con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral. Cena: Verdura a la plancha y huevo.</p> <p><i>H.Carb:99g, Azucares:25g Gras:10g, G.Sat.:3g Prot:27g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:605</i></p>
<p>Día 10</p> <p>1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y letras.</p> <p>2º. Albóndigas guisadas con guisantes y patata.</p> <p>3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura asada y huevo.</p> <p><i>H.Carb:65g, Azucares:25g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:31g, Fibra:5g Sal:4g, KCal:556</i></p>	<p>Día 11</p> <p>1º. Lentejas estofadas con chorizo.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y pescado azul.</p> <p><i>H.Carb:69g, Azucares:25g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:570</i></p>			

Vacaciones de Semana Santa

Día 24	Día 25	Día 26	Día 27	Día 28
<p>FESTIVO</p>	<p>1º. Espaguetis con bacon, calabaza y tomate.</p> <p>2º. Varitas de merluza y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al horno y carne de ave.</p> <p><i>H.Carb:103g, Azucares:31g Gras:35g, G.Sat.:10g Prot:21g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:818</i></p>	<p>1º. Crema de espinacas popeye natural.</p> <p>2º. Salchichas caseras al horno encebolladas con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</p> <p><i>H.Carb:54g, Azucares:27g Gras:35g, G.Sat.:13g Prot:18g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:604</i></p>	<p>1º. Potaje de garbanzos con judías verdes.</p> <p>2º. Ventresca de merluza con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y carne.</p> <p><i>H.Carb:71g, Azucares:25g Gras:16g, G.Sat.:4g Prot:31g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:563</i></p>	<p>1º. Arroz a la marinera con atún y calamar.</p> <p>2º. Tortilla de jamón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral. Cena: Verdura asada y pescado azul.</p> <p><i>H.Carb:101g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:708</i></p>



- colorear -



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