



MENÚ ENERO 2021

GP-T

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><i>Este 2021, mis propósitos serán</i></p> <p>✓ _____</p> <p>✓ _____</p> <p>✓ _____</p> <p>✓ _____</p>				
<p>Día 11</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y verduras.</p> <p>2º. Merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y col lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:78g, Azucares:22g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:29g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:601</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p>Día 12</p> <p>1º. Olla de legumbres con acelgas.</p> <p>2º. Croquetas de jamón y ensalada campestre con tomate, zanahoria y queso fresco.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:87g, Azucares:27g Gras:25g, G.Sat.:9g Prot:25g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:675</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado azul.</p>	<p>Día 13</p> <p>1º. Sopa minestrone con lluvia.</p> <p>2º. Ternera al chilindrón con champiñón y patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:89g, Azucares:26g Gras:17g, G.Sat.:4g Prot:29g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:628</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 7</p> <p>1º. Caracolas a la carbonara.</p> <p>2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:99g, Azucares:24g Gras:24g, G.Sat.:4g Prot:20g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:704</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y huevo.</p>	<p>Día 8</p> <p>1º. Crema de alubias natural con verduras de temporada.</p> <p>2º. Magro estofado con tomate, carlotitas y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:72g, Azucares:27g Gras:24g, G.Sat.:7g Prot:28g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:614</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>
<p>Día 18</p> <p>1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y fideos.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encbollada con patatas a la brava.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:79g, Azucares:26g Gras:27g, G.Sat.:9g Prot:24g, Fibra:4g Sal:4g, KCal:661</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Lentejas a la castellana.</p> <p>2º. Merluza al horno con pimiento ecológico salteado y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:84g, Azucares:25g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:44g, Fibra:12g Sal:4g, KCal:670</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p>Día 20</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con ajitos y carlotitas salteadas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:93g, Azucares:30g Gras:22g, G.Sat.:5g Prot:38g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:734</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.</p>	<p>Día 21</p> <p>1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero.</p> <p>2º. Lomo asado al horno en su jugo con patatas al vapor.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:81g, Azucares:25g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:25g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:580</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y huevo.</p>	<p>Día 22</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Varitas de salmón y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:98g, Azucares:25g Gras:30g, G.Sat.:8g Prot:23g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:655</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>
<p>Día 25</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno y ensalada campestre con tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:83g, Azucares:28g Gras:30g, G.Sat.:10g Prot:22g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:693</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p>Día 26</p> <p>1º. Judías a la bretona.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:87g, Azucares:24g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:33g, Fibra:27g Sal:5g, KCal:661</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p>Día 27</p> <p>1º. Crema de espinacas natural con cebolla ecológica.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con champiñón y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:89g, Azucares:27g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:18g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:650</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.</p>	<p>Día 28</p> <p>1º. Arroz de verduras con coliflor y judías verdes.</p> <p>2º. Merluza al limón con calabaza y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:102g, Azucares:23g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:25g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:687</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y huevo.</p>	<p>Día 29</p> <p>1º. Sopa de cocido con estrellas.</p> <p>2º. Cocido completo con magro, chorizo, garbanzos, col y verduras.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:86g, Azucares:23g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:11g Sal:4g, KCal:568</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada 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

