



MENÚ SEPTIEMBRE 2019

GP-T

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 9</p> <p>1º. Fideuá a la marinera.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:83g, Azucares:23g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:33g, Fibra:3g Sal:3g, KCal:645</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo.</small></p>	<p>Día 10</p> <p>1º. Crema de pollo con calabacín ecológico.</p> <p>2º. Filete de fogonero con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:71g, Azucares:24g Gras:21g, G.Sat.:7g Prot:18g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:553</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne.</small></p>	<p>Día 11</p> <p>1º. Lentejas huertanas con calabaza y espinacas.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada campestre con tomate y queso fresco.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:79g, Azucares:23g Gras:35g, G.Sat.:13g Prot:23g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:722</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.</small></p>	<p>Día 12</p> <p>1º. Arroz de verduras con garrofó, judías verdes, guisantes y pimiento verde.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con tomate y ensalada mézclum con tomate, mazorquitas y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:92g, Azucares:13g Gras:25g, G.Sat.:8g Prot:30g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:722</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura asada y carne de ave.</small></p>	<p>Día 13</p> <p>1º. Sopa de cocido con garbanzos y lluvia.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno y patatas a lo pobre con cebolla.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p><small>H.Carb:75g, Azucares:25g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:24g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:569</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.</small></p>
<p>Día 16</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria, espárragos y picatostes.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:88g, Azucares:26g Gras:28g, G.Sat.:8g Prot:38g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:767</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</small></p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con judías verdes y zanahoria.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín y ensalada mézclum con tomate y queso.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:81g, Azucares:25g Gras:33g, G.Sat.:11g Prot:24g, Fibra:22g Sal:3g, KCal:724</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo.</small></p>	<p>Día 18</p> <p>1º. Arroz con pollo, coliflor y pimiento rojo ecológico.</p> <p>2º. Lomo asado en su jugo con carlota y champiñón al ajo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:99g, Azucares:23g Gras:35g, G.Sat.:13g Prot:23g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:722</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.</small></p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Crema de alubias con calabaza.</p> <p>2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada campestre con tomate, maíz y palitos de cangrejo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:59g, Azucares:25g Gras:20g, G.Sat.:8g Prot:33g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:561</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne.</small></p>	<p>Día 20</p> <p>1º. Sopa de pescado con mollitas y estrellas.</p> <p>2º. Pechuga de pollo con bechamel y patatas panadera.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p><small>H.Carb:83g, Azucares:29g Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:31g, Fibra:3g Sal:3g, KCal:614</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado azul.</small></p>
<p>Día 23</p> <p>1º. Olla de legumbres con acelgas y apio.</p> <p>2º. Tortilla de jamón y ensalada campestre con tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:78g, Azucares:22g Gras:24g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:11g Sal:3g, KCal:658</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado azul.</small></p>	<p>Día 24</p> <p>1º. Sopa reina con mollitas de gallina y fideos.</p> <p>2º. Filete de merluza a la marinera con guisantes y patatas a la brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:68g, Azucares:24g Gras:17g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:516</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura asada y carne.</small></p>	<p>Día 25</p> <p>1º. Crema de espinacas con cebolla ecológica y picatostes.</p> <p>2º. Albóndigas caseras al curry con champiñón y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:81g, Azucares:21g Gras:29g, G.Sat.:3g Prot:48g, Fibra:4g Sal:1g, KCal:772</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo.</small></p>	<p>Día 26</p> <p>1º. Ensalada de lazos de verdura con atún, mézclum, tomate cherry, pepino, pimiento y aceitunas negras.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado al horno con judías verdes salteadas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:93g, Azucares:27g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:669</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.</small></p>	<p>Día 27</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p><small>H.Carb:93g, Azucares:14g Gras:30g, G.Sat.:7g Prot:32g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:782</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</small></p>
<p>Día 30</p> <p>1º. Sopa de cocido con garbanzos y letras.</p> <p>2º. Ternera estofada con judías verdes, carlota ecológica y patatas dado.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:68g, Azucares:24g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:33g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:579</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.</small></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@coessl.es

Comer **COES** es comer salud