



# MENÚ JUNIO 2019

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Día 3</b></p> <p>1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y fideos.</p> <p>2º. Ternera estofada con carlota, guisantes y patatas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:77g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:36g, Fibra:5g Sal:4g, KCal:634</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p><b>Día 4</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos con judías verdes.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, queso y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:87g, Azucares:25g Gras:27g, G. Sat.:5g Prot:20g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:685</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y carne.</p>	<p><b>Día 5</b></p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Ventresca de merluza con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:95g, Azucares:27g Gras:25g, G.Sat.:7g Prot:34g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:755</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p><b>Día 6</b></p> <p>1º. Crema de espinacas natural con <b>cebolla ecológica</b>.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con patatas a la brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:86g, Azucares:26g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:42g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:649</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 7</b></p> <p>1º. Arroz a la marinera con atún y calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>H.Carb:101g, Azucares:25g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:28g, Fibra:6g Sal:1g, KCal:707</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y carne de ave.</p>
<p><b>Día 10</b></p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada con <b>calabacín ecológico</b>.</p> <p>2º. Albóndigas guisadas con tomate, champiñón y patatas dado.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:90g, Azucares:28g Gras:30g, G.Sat.:6g Prot:18g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:681</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:78g, Azucares:24g Gras:18g, G. Sat.:8g Prot:20g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:693</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p><b>Día 12</b></p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con judías verdes y carlotitas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:90g, Azucares:28g Gras:29g, G.Sat.:7g Prot:34g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:767</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p><b>Día 13</b></p> <p>1º. Sopa juliana con lluvia.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado al horno con aros de cebolla y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:79g, Azucares:24g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:44g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:615</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p><b>Día 14</b></p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>H.Carb:109g, Azucares:30g Gras:29g, G.Sat.:9g Prot:21g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:792</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y carne de ave.</p>
<p><b>Día 17</b></p> <p>1º. Crema natural de <b>calabaza ecológica</b>.</p> <p>2º. Magro estofado con tomate, carlota y patatas panadera.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:80g, Azucares:28g Gras:25g, G.Sat.:7g Prot:29g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:673</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y pescado azul.</p>	<p><b>Día 18</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:95g, Azucares:25g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:28g, Fibra:19g Sal:4g, KCal:624</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y carne.</p>	<p><b>Día 19</b></p> <p>1º. Fideuá campellerà con atún y calamar.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encebollada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:91g, Azucares:28g Gras:31g, G.Sat.:8g Prot:30g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:772</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>		

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](mailto:nutricionista@coessl.es)

