

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
BENEFICIOS DEL CONSUMO DE LEGUMBRES FIBRA Su alto contenido nos garantiza alcanzar el mínimo diario recomendado favorecen nuestra salud intestinal PROTEÍNA Fuente importante de proteínas vegetales de buena calidad combinadas con cereales y frutos secos para potenciarlas VITAMINAS Interesante contenido en B1, B3, B6, que favorecen el correcto funcionamiento del sistema cognitivo También contiene ácido fólico MINERALES como calcio, magnesio, potasio, fósforo, zinc y hierro				
Día 4 1º. Crema de calabacín ecológico natural. 2º. Lomo asado al horno en su jugo con patatas panadera. 3º. Lácteo / Pan. <small>H. Carb: 64g, Azúcares: 24g Gras: 22g, G. Sat.: 8g Prot: 29g, Fibra: 6g Sal: 3g, KCal: 575</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.	Día 5 1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado. 2º. Fogonero con guisantes y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb: 88g, Azúcares: 28g Gras: 23g, G. Sat.: 7g Prot: 33g, Fibra: 8g Sal: 3g, KCal: 705</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.	Día 6 1º. Sopa de pescado con mollitas y fideos. 2º. Tortilla de patata y ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb: 65g, Azúcares: 23g Gras: 19g, G. Sat.: 5g Prot: 18g, Fibra: 8g Sal: 4g, KCal: 516</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne.	Día 7 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Muslo de pollo asado al horno con carlotitas y champiñón. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb: 68g, Azúcares: 26g Gras: 19g, G. Sat.: 6g Prot: 50g, Fibra: 14g Sal: 3g, KCal: 648</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado azul.	Día 8 1º. Arroz de verduras. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan integral. <small>H. Carb: 115g, Azúcares: 26g Gras: 26g, G. Sat.: 7g Prot: 14g, Fibra: 7g Sal: 1g, KCal: 759</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y huevo.
Día 11 1º. Lentejas huertanas con espinacas. 2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio. 3º. Lácteo / Pan. <small>H. Carb: 80g, Azúcares: 24g Gras: 15g, G. Sat.: 4g Prot: 23g, Fibra: 17g Sal: 4g, KCal: 543</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne.	Día 12 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Hamburguesa al horno con ketchup, aros de cebolla y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb: 61g, Azúcares: 28g Gras: 23g, G. Sat.: 7g Prot: 15g, Fibra: 8g Sal: 3g, KCal: 547</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.	Día 13 1º. Arroz caldoso con magro, garbanzos y verdura. 2º. Filete de merluza a la romana y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb: 59g, Azúcares: 21g Gras: 26g, G. Sat.: 7g Prot: 33g, Fibra: 4g Sal: 3g, KCal: 610</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.	Día 14 1º. Sopa juliana con lluvia. 2º. Pollo estofado con carlota ecológica , guisantes y patatas al vapor. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb: 67g, Azúcares: 25g Gras: 16g, G. Sat.: 5g Prot: 28g, Fibra: 8g Sal: 3g, KCal: 528</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.	Día 15 JORNADA GASTRONÓMICA MARINERA 1º. Fideuá campellerera con atún y calamar. 2º. Bocadillos de bacalao, empanadilla de atún y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, huevo y aceitunas. 3º. Postre esp / Pan integral. <small>H. Carb: 93g, Azúcares: 22g Gras: 34g, G. Sat.: 8g Prot: 36g, Fibra: 4g Sal: 2g, KCal: 842</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.
FESTIVO				
Día 18	Día 19	Día 20 1º. Caracolas con chorizo, cebolla ecológica y tomate. 2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb: 101g, Azúcares: 28g Gras: 31g, G. Sat.: 6g Prot: 27g, Fibra: 9g Sal: 2g, KCal: 799</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.	Día 21 1º. Caldo casero con letras. 2º. Albóndigas estofadas con tomate, judías verdes y patatas dado. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb: 87g, Azúcares: 24g Gras: 27g, G. Sat.: 6g Prot: 19g, Fibra: 12g Sal: 4g, KCal: 648</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.	Día 22 1º. Olla de legumbres. 2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan integral. <small>H. Carb: 78g, Azúcares: 23g Gras: 18g, G. Sat.: 4g Prot: 24g, Fibra: 14g Sal: 3g, KCal: 582</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y carne de ave.
Día 25 1º. Sopa de cocido con garbanzos ecológicos y estrellas. 2º. Magro con tomate y patatas dado. 3º. Lácteo / Pan. <small>H. Carb: 66g, Azúcares: 24g Gras: 23g, G. Sat.: 8g Prot: 31g, Fibra: 5g Sal: 3g, KCal: 605</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.	Día 26 1º. Crema de zanahoria natural. 2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb: 62g, Azúcares: 27g Gras: 18g, G. Sat.: 7g Prot: 27g, Fibra: 8g Sal: 2g, KCal: 525</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne.	Día 27 1º. Judías huertanas con acelgas. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb: 74g, Azúcares: 26g Gras: 12g, G. Sat.: 4g Prot: 33g, Fibra: 9g Sal: 3g, KCal: 540</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.	Día 28 1º. Macarrones con atún y tomate. 2º. Pechuga de pollo a la plancha y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb: 87g, Azúcares: 27g Gras: 17g, G. Sat.: 4g Prot: 36g, Fibra: 8g Sal: 2g, KCal: 659</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.	Día 29 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Ventresca de merluza al horno con guisantes y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan integral. <small>H. Carb: 114g, Azúcares: 26g Gras: 30g, G. Sat.: 7g Prot: 33g, Fibra: 7g Sal: 2g, KCal: 871</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.

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@coes.es

