

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Día 7</b></p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con tomate y queso rallado.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 89g, Azúcares: 25g Gras: 33g, G. Sat.: 10g Prot: 33g, Fibra: 6g Sal: 3g, KCal: 791</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 8</b></p> <p>1º. Arroz de verdura con judías verdes, coliflor, garrofó y pimiento.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 99g, Azúcares: 24g Gras: 14g, G. Sat.: 4g Prot: 26g, Fibra: 9g Sal: 3g, KCal: 543</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne.</p>	<p><b>Día 2</b></p> <p>1º. Caldo casero con pelota, garbanzos y fideos.</p> <p>2º. Caella a taquitos con tomate, <b>zanahoria ecológica</b> y ensalada campestre con tomate, maíz y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 74g, Azúcares: 28g Gras: 18g, G. Sat.: 7g Prot: 33g, Fibra: 10g Sal: 3g, KCal: 587</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y carne de ave.</p>	<p><b>Día 3</b></p> <p>1º. Lentejas estofadas con espinacas.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 68g, Azúcares: 25g Gras: 11g, G. Sat.: 5g Prot: 34g, Fibra: 11g Sal: 3g, KCal: 513</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al horno y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 4</b></p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada con picatostes.</p> <p>2º. Pollo estofado con carlota y arroz blanco.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>H. Carb: 85g, Azúcares: 28g Gras: 16g, G. Sat.: 5g Prot: 30g, Fibra: 9g Sal: 3g, KCal: 616</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y huevo.</p>
<p><b>Día 14</b></p> <p>1º. Espirales con bacon y tomate.</p> <p>2º. Filete de fogonero con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 95g, Azúcares: 30g Gras: 26g, G. Sat.: 8g Prot: 33g, Fibra: 9g Sal: 3g, KCal: 748</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p><b>Día 15</b></p> <p>1º. Caldo casero con verduras y estrellas.</p> <p>2º. Ternera estofada con carlota, guisantes y patatas dado.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 69g, Azúcares: 28g Gras: 18g, G. Sat.: 5g Prot: 26g, Fibra: 9g Sal: 3g, KCal: 543</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 9</b></p> <p>1º. Crema de zanahoria, champiñón y <b>cebolla ecológica</b>.</p> <p>2º. Pechuga de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 63g, Azúcares: 26g Gras: 16g, G. Sat.: 7g Prot: 33g, Fibra: 8g Sal: 3g, KCal: 517</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado azul.</p>	<p><b>Día 10</b></p> <p>1º. Judías huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Bacalao al horno con tomate y ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 63g, Azúcares: 27g Gras: 18g, G. Sat.: 6g Prot: 23g, Fibra: 9g Sal: 3g, KCal: 510</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y carne de ave.</p>	<p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Sopa marinera con mollitas de pescado y lluvia.</p> <p>2º. Escalope a la milanesa con patatas bravas.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>H. Carb: 69g, Azúcares: 26g Gras: 20g, G. Sat.: 5g Prot: 28g, Fibra: 8g Sal: 3g, KCal: 570</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne.</p>
<p><b>Día 21</b></p> <p>1º. Fideuá campellera con atún y calamar.</p> <p>2º. Tortilla de jamón con judías verdes salteadas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 94g, Azúcares: 23g Gras: 26g, G. Sat.: 7g Prot: 34g, Fibra: 8g Sal: 3g, KCal: 765</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y carne de ave.</p>	<p><b>Día 22</b></p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ajos tiernos y patatas al vapor.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 72g, Azúcares: 24g Gras: 19g, G. Sat.: 6g Prot: 31g, Fibra: 12g Sal: 1g, KCal: 590</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 16</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos con acelgas.</p> <p>2º. Croquetas de pollo y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 80g, Azúcares: 30g Gras: 22g, G. Sat.: 8g Prot: 21g, Fibra: 13g Sal: 2g, KCal: 618</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.</p>	<p><b>Día 17</b></p> <p>1º. Crema natural de puerros y <b>calabacín ecológico</b>.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con pimiento y caracolas al orégano.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 102g, Azúcares: 28g Gras: 28g, G. Sat.: 6g Prot: 21g, Fibra: 13g Sal: 4g, KCal: 731</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne de ave.</p>	<p><b>Día 18</b></p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Ventresca de merluza a las finas hierbas y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>H. Carb: 115g, Azúcares: 27g Gras: 16g, G. Sat.: 5g Prot: 30g, Fibra: 7g Sal: 3g, KCal: 735</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne.</p>
<p><b>Día 28</b></p> <p>1º. Sopa reina con mollitas de gallina, <b>garbanzo ecológico</b> y lluvia.</p> <p>2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 61g, Azúcares: 23g Gras: 20g, G. Sat.: 8g Prot: 34g, Fibra: 5g Sal: 3g, KCal: 568</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y huevo.</p>	<p><b>Día 29</b></p> <p>1º. Crema de calabaza natural con picatostes.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 54g, Azúcares: 26g Gras: 13g, G. Sat.: 5g Prot: 43g, Fibra: 8g Sal: 2g, KCal: 507</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 23</b></p> <p>1º. Crema de espinacas natural popeye.</p> <p>2º. Filete de merluza a la romana y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 77g, Azúcares: 28g Gras: 13g, G. Sat.: 4g Prot: 22g, Fibra: 9g Sal: 3g, KCal: 537</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p><b>Día 24</b></p> <p>1º. Sopa de cocido con letras.</p> <p>2º. Cocido completo con pollo, magro, garbanzos y verdura.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 68g, Azúcares: 25g Gras: 11g, G. Sat.: 5g Prot: 34g, Fibra: 11g Sal: 3g, KCal: 513</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.</p>	<p><b>Día 25</b></p> <p>1º. Arroz a la milanesa con jamón, guisantes y <b>pimiento ecológico</b>.</p> <p>2º. Bacalao al horno con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>H. Carb: 102g, Azúcares: 27g Gras: 14g, G. Sat.: 5g Prot: 32g, Fibra: 7g Sal: 2g, KCal: 670</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y huevo.</p>
<p><b>Día 30</b></p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 114g, Azúcares: 25g Gras: 22g, G. Sat.: 5g Prot: 22g, Fibra: 9g Sal: 3g, KCal: 757</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne.</p>	<p><b>Día 31</b></p> <p>1º. Arroz a banda con calamar.</p> <p>2º. Burger COES Hamburguesa de ternera, queso, tomate, lechuga, patatas chip y ketchup.</p> <p>3º. Postre especial coes / Refresco de naranja.</p> <p><i>H. Carb: 93g, Azúcares: 26g Gras: 35g, G. Sat.: 11g Prot: 36g, Fibra: 6g Sal: 3g, KCal: 844</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al horno y pescado azul.</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@coes.es](mailto:nutricionista@coes.es)

