

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 <p>¡Coesconsejo! Alimenta tu imaginación con la lectura de... Cuéntame un cuento para comer</p> 				
<p>Día 4</p> <p>1º. Sopa de pescado y fideos.</p> <p>2º. Magro estofado con carlota, guisantes y arroz blanco.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 81g, Azúcares: 23g Gras: 20g, G. Sat.: 7g Prot: 33g, Fibra: 3g Sal: 3g, KCal: 648</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 5</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con espinacas.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 80g, Azúcares: 26g Gras: 19g, G. Sat.: 5g Prot: 20g, Fibra: 20g Sal: 3g, KCal: 571</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne.</p>	<p>Día 6</p> <p>1º. Espirales con bacon y tomate.</p> <p>2º. Filete de fogonero con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 89g, Azúcares: 29g Gras: 27g, G. Sat.: 9g Prot: 27g, Fibra: 8g Sal: 3g, KCal: 713</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p>Día 7</p> <p>1º. Crema de verduras natural con calabacín ecológico.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 63g, Azúcares: 26g Gras: 16g, G. Sat.: 7g Prot: 30g, Fibra: 8g Sal: 3g, KCal: 517</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado azul.</p>	<p>Día 1</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Bacalao al horno con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><small>H. Carb: 63g, Azúcares: 27g Gras: 18g, G. Sat.: 6g Prot: 23g, Fibra: 9g Sal: 3g, KCal: 510</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y huevo.</p> <p>Día 8</p> <p>1º. Arroz a la marinera con atún y calamar.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ajetes y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><small>H. Carb: 97g, Azúcares: 25g Gras: 21g, G. Sat.: 6g Prot: 20g, Fibra: 6g Sal: 2g, KCal: 664</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne de ave.</p>
<p>Día 11</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con judías verdes y carlotitas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 85g, Azúcares: 24g Gras: 28g, G. Sat.: 8g Prot: 33g, Fibra: 7g Sal: 3g, KCal: 762</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p>Día 12</p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Albóndigas guisadas con tomate, champiñón y patatas dadas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 91g, Azúcares: 28g Gras: 30g, G. Sat.: 6g Prot: 19g, Fibra: 14g Sal: 3g, KCal: 695</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.</p>	<p>Día 13</p> <p>1º. Judías a la castellana con carlota ecológica.</p> <p>2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 74g, Azúcares: 26g Gras: 17g, G. Sat.: 8g Prot: 40g, Fibra: 11g Sal: 2g, KCal: 616</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p>Día 14</p> <p>1º. Sopa juliana con lluvia.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 71g, Azúcares: 24g Gras: 17g, G. Sat.: 5g Prot: 33g, Fibra: 13g Sal: 2g, KCal: 577</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne.</p>	<p>Día 15</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><small>H. Carb: 97g, Azúcares: 24g Gras: 27g, G. Sat.: 8g Prot: 33g, Fibra: 7g Sal: 2g, KCal: 764</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado azul.</p>
<p>Día 18</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 98g, Azúcares: 27g Gras: 27g, G. Sat.: 7g Prot: 29g, Fibra: 7g Sal: 3g, KCal: 772</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verduras asadas y carne.</p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Arroz con magro y pimiento ecológico.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 115g, Azúcares: 27g Gras: 20g, G. Sat.: 7g Prot: 20g, Fibra: 6g Sal: 2g, KCal: 734</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha 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

