

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

¡¡ Comer tres piezas de fruta al día !!



¿CUÁLES SON TUS PROPÓSITOS PARA 2019?

Practicar deporte a diario



Día 7
1º. Espirales con atún y tomate.

2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio.
3º. Lácteo / Pan.

H.Carb:88g, Azucares:25g Gras:21g, G.Sat.:6g
Prot:27g, Fibra:5g Sal:2g, KCal:667

Sugerencia de cena:
Verdura al vapor y huevo.

Día 8
1º. Lentejas estofadas con acelgas.

2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.
3º. Fruta / Pan.

H.Carb:76g, Azucares:24g Gras:18g, G.Sat.:4g
Prot:21g, Fibra:11g Sal:3g, KCal:561

Sugerencia de cena:
Verdura a la plancha y carne.

Día 9
1º. Arroz con pollo y pimiento.

2º. Filete de merluza al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino.
3º. Fruta / Pan.

H.Carb:96g, Azucares:22g Gras:21g, G.Sat.:5g
Prot:32g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:713

Sugerencia de cena:
Verdura hervida y pescado azul.

Día 10
1º. Sopa de cocido con **garbanzos ecológicos** y lluvia.

2º. Albóndigas estofadas con carlota, champiñón y patatas dado.
3º. Fruta / Pan.

H.Carb:90g, Azucares:25g Gras:27g, G.Sat.:6g
Prot:20g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:668

Sugerencia de cena:
Verdura asada y pescado blanco.

Día 11
1º. Crema de verduras natural de temporada.

2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.
3º. Fruta / Pan integral.

H.Carb:62g, Azucares:28g Gras:16g, G.Sat.:7g
Prot:28g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:509

Sugerencia de cena:
Verdura salteada y carne de ave.

Día 14
1º. Sopa de pescado con mollitas y fideos.

2º. Tortilla de calabacín y ensalada mézclum con tomate cherry, zanahoria y pepino.
3º. Lácteo / Pan.

H.Carb:59g, Azucares:21g Gras:19g, G.Sat.:6g
Prot:22g, Fibra:5g Sal:4g, KCal:506

Sugerencia de cena:
Verdura a la plancha y carne de ave.

Día 15
1º. Potaje de garbanzos con calabaza.

2º. Croquetas de bacalao y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, caracolas y maíz.
3º. Fruta / Pan.

H.Carb:86g, Azucares:28g Gras:19g, G.Sat.:6g
Prot:18g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:593

Sugerencia de cena:
Verdura asada y carne.

Día 16
1º. Crema de calabacín natural.

2º. Hamburguesa con **cebolla ecológica**, ketchup y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.
3º. Fruta / Pan.

H.Carb:59g, Azucares:33g Gras:34g, G.Sat.:14g
Prot:24g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:644

Sugerencia de cena:
Verdura salteada y pescado blanco.

Día 17
1º. Macarrones con jamón y tomate.

2º. Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.
3º. Fruta / Pan.

H.Carb:90g, Azucares:28g Gras:19g, G.Sat.:5g
Prot:31g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:659

Sugerencia de cena:
Verdura hervida y huevo.

Día 18
JORNADA GASTRONÓMICA CHINA
1º. Arroz tres delicias con salsa agri dulce.
2º. Pollo al limón con pan de gambas.
3º. Flan / Pan integral.

H.Carb:101g, Azucares:13g Gras:21g, G.Sat.:8g
Prot:37g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:743

Sugerencia de cena:
Verdura al horno y pescado azul.

Día 21
1º. Caracolas con bacon y tomate.

2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio.
3º. Lácteo / Pan.

H.Carb:86g, Azucares:25g Gras:33g, G.Sat.:10g
Prot:33g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:762

Sugerencia de cena:
Verdura al vapor y carne de ave.

Día 22
1º. Olla de legumbres.

2º. Tortilla de jamón y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz.
3º. Fruta / Pan.

H.Carb:80g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:5g
Prot:26g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:604

Sugerencia de cena:
Verdura a la plancha y pescado azul.

Día 23
1º. Crema de espinacas natural popeye.

2º. Magro con tomate y cortezas de trigo.
3º. Fruta / Pan.

H.Carb:65g, Azucares:27g Gras:22g, G.Sat.:6g
Prot:24g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:557

Sugerencia de cena:
Verdura asada y pescado blanco.

Día 24
1º. Arroz de verduras con **pimiento ecológico**.

2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.
3º. Fruta / Pan.

H.Carb:102g, Azucares:24g Gras:28g, G.Sat.:4g
Prot:17g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:736

Sugerencia de cena:
Verdura hervida y carne.

Día 25
1º. Sopa juliana con estrellas.

2º. Muslo de pollo asado al horno con patatas al vapor.
3º. Fruta / Pan integral.

H.Carb:58g, Azucares:23g Gras:12g, G.Sat.:5g
Prot:44g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:520

Sugerencia de cena:
Verdura al horno y huevo.

Día 28
1º. Crema de calabaza natural.

2º. Filete de fogonero con rebozado casero y ensalada mezclum con tomate cherry, zanahoria y pepino.
3º. Lácteo / Pan.

H.Carb:67g, Azucares:23g Gras:9g, G.Sat.:3g
Prot:33g, Fibra:11g Sal:3g, KCal:485

Sugerencia de cena:
Verdura a la plancha y carne.

Día 29
1º. Sopa de cocido con fideos.

2º. Cocido completo con pollo, chorizo, garbanzos, apio y **carlota ecológica**.
3º. Fruta / Pan.

H.Carb:68g, Azucares:23g Gras:11g, G.Sat.:5g
Prot:33g, Fibra:11g Sal:4g, KCal:511

Sugerencia de cena:
Verdura salteada y pescado azul.

Día 30
1º. Lentejas huertanas.

2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.
3º. Fruta / Pan.

H.Carb:77g, Azucares:24g Gras:18g, G.Sat.:4g
Prot:22g, Fibra:12g Sal:3g, KCal:568

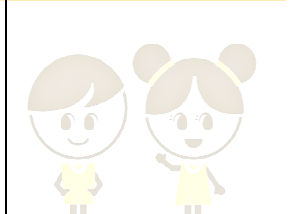
Sugerencia de cena:
Verdura al horno y carne de ave.

Día 31
1º. Arroz a banda.

2º. Lomo asado al horno en su jugo con judías verdes salteadas.
3º. Fruta / Pan.

H.Carb:101g, Azucares:23g Gras:26g, G.Sat.:6g
Prot:27g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:751

Sugerencia de cena:
Verdura hervida y pescado blanco.



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