



MENÚ MAYO 2019

GPt

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------



<p>Día 6</p> <p>1º. Crema de espinacas natural con cebolla ecológica.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la limón con arroz al curry y ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:93g, Azucares:23g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:33g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:671</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne.</p>	<p>Día 7</p> <p>1º. Caracolas con chorizo y tomate.</p> <p>2º. Crujientes de merluza y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:102g, Azucares:27g Gras:29g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:779</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.</p>	<p>Día 8</p> <p>1º. Caldo de cocido con relleno y fideos.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con judías verdes y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:82g, Azucares:23g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:21g, Fibra:18g Sal:5g, KCal:644</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado azul.</p>	<p>Día 9</p> <p>1º. Lentejas estofadas con acelgas.</p> <p>2º. Lomo asado al horno en su jugo con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:76g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:35g, Fibra:11g Sal:3g, KCal:619</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p>Día 10</p> <p>1º. Arroz caldoso con magro, garbanzos y verdura.</p> <p>2º. Bacalao al horno con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>H.Carb:81g, Azucares:26g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:636</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne de ave.</p>
<p>Día 13</p> <p>1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y letras.</p> <p>2º. Ternera estofada con carlota, guisantes y patatas dadas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:78g, Azucares:25g Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:33g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:601</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.</p>	<p>Día 14</p> <p>1º. Espirales a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con verduras y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:87g, Azucares:27g Gras:24g, G.Sat.:7g Prot:33g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:710</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.</p>	<p>Día 15</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con zanahoria ecológica.</p> <p>2º. Tortilla de jamón y ensalada mézclum con tomate, zanahoria, atún y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:87g, Azucares:23g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:20g Sal:4g, KCal:578</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne.</p>	<p>Día 16</p> <p>1º. Crema calabaza natural.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado al horno con cortezas de trigo y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:89g, Azucares:25g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:41g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:637</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p>Día 17 JORNADA GASTRONÓMICA MONTAÑESA</p> <p>1º. Arroz de Sella.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al romero y patatas panadera con pisto.</p> <p>3º. Postre especial / Pan int</p> <p>H.Carb:113g, Azucares:17g Gras:28g, G.Sat.:9g Prot:36g, Fibra:3g Sal:3g, KCal:848</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</p>
<p>Día 20</p> <p>1º. Crema de verduras natural con calabacín ecológico y picatostes.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con carlota, judías verdes y caracolas al orégano.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:99g, Azucares:27g Gras:30g, G.Sat.:7g Prot:26g, Fibra:11g Sal:4g, KCal:754</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado azul.</p>	<p>Día 21</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:109g, Azucares:28g Gras:32g, G.Sat.:9g Prot:21g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:818</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne de ave.</p>	<p>Día 22</p> <p>1. Sopa de cocido con estrellas.</p> <p>2º. Cocido completo con pollo, ternera, chorizo, garbanzos y verdura.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:76g, Azucares:23g Gras:9g, G.Sat.:4g Prot:33g, Fibra:11g Sal:4g, KCal:526</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.</p>	<p>Día 23</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Filete de fogueiro con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:74g, Azucares:23g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:35g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:577</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y carne.</p>	<p>Día 24</p> <p>1º. Fideuá campellerera con atún y calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>H.Carb:96g, Azucares:26g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:31g, Fibra:8g Sal:1g, KCal:690</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.</p>
<p>Día 27</p> <p>1º. Crema de puerro y calabacín natural.</p> <p>2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada mézclum con tomate cherry, espirales, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:25g, Azucares:23g Gras:19g, G.Sat.:8g Prot:32g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:642</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y carne.</p>	<p>Día 28</p> <p>1º. Lentejas huertanas con espinacas.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ajitos y patatas a la brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:78g, Azucares:24g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:34g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:642</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.</p>	<p>Día 29</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Tortilla de patata con carlotitas, champiñón y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:104g, Azucares:31g Gras:31g, G.Sat.:6g Prot:23g, Fibra:12g Sal:4g, KCal:808</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p>Día 30</p> <p>1º. Sopa reina con mollitas de gallina, garbanzos ecológicos y lluvia.</p> <p>2º. Ventresca de merluza con rebozado casero, pisto y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:71g, Azucares:24g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:551</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al horno y huevo.</p>	<p>Día 31</p> <p>1º. Arroz a banda con calamar.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno con patatas chip, ketchup y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Postre especial/ Refresco.</p> <p>H.Carb:111g, Azucares:32g Gras:37g, G.Sat.:10g Prot:23g, Fibra:2g Sal:2g, KCal:885</p> <p>Sugerencia de cena: 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 nutricionistacoessl.es

