



MENÚ OCTUBRE 2019

GPRT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 <p>Día 7 1º. Sopa de pescado con fideos. 2º. Tortilla de jamón con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:60g, Azucares:22g Gras:22g, G.Sat.:6g Prot:22g, Fibra:5g Sal:4g, KCal:540</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne de ave.</p>	<p>Día 1 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Varitas de merluza y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas verdes. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:76g, Azucares:24g Gras:15g, G.Sat.:3g Prot:20g, Fibra:10g Sal:2g, KCal:519</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</p> <p>Día 8 1º. Judías estofadas con espinacas. 2º. Pechuga de pollo a la plancha con carlotitas al horno. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:69g, Azucares:27g Gras:27g, G.Sat.:8g Prot:38g, Fibra:18g Sal:2g, KCal:668</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado azul.</p>	<p>Día 2 1º. Espirales con atún y tomate. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:104g, Azucares:28g Gras:20g, G.Sat.:3g Prot:21g, Fibra:14g Sal:4g, KCal:681</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</p> <p>Día 9 FESTIVO DIA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA</p>	<p>Día 3 1º. Crema de verduras natural de temporada con picatostes. 2º. Hamburguesa encbollada al horno con patatas a la brava. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:82g, Azucares:27g Gras:28g, G.Sat.:9g Prot:19g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:690</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al horno y pescado azul.</p> <p>Día 10 1º. Crema de calabaza natural de temporada. 2º. Albóndigas guisadas con champiñón y patatas dado. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:87g, Azucares:24g Gras:33g, G.Sat.:5g Prot:24g, Fibra:12g Sal:3g, KCal:730</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.</p>	<p>Día 4 1º. Arroz con pollo, pimiento y coliflor ecológica. 2º. Merluza a las finas hierbas con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:95g, Azucares:23g Gras:22g, G.Sat.:5g Prot:33g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:719</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.</p> <p>Día 11 JORNADA GASTRONÓMICA CUBANA 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Filete de fletán con empanado casero y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio. 3º. Postre especial / Pan.</p> <p>H.Carb:95g, Azucares:15g Gras:33g, G.Sat.:8g Prot:33g, Fibra:4g Sal:3g, KCal:813</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo.</p>
<p>Día 14 1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado. 2º. Ventresca de merluza con calabacín y ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y lombarda. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:87g, Azucares:27g Gras:24g, G.Sat.:7g Prot:33g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:710</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado azul.</p>	<p>Día 15 1º. Sopa de cocido con garbanzos y lluvia. 2º. Muslo de pollo al horno en su jugo con patatas al ajillo. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:63g, Azucares:24g Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:46g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:578</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 16 1º. Olla de legumbres con calabaza ecológica. 2º. Tortilla de patata y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:80g, Azucares:24g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:587</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al horno y carne.</p>	<p>Día 17 1º. Arroz con garbanzos, judías verdes y pimiento. 2º. Croquetas de bacalao y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:118g, Azucares:27g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:16g, Fibra:9g Sal:1g, KCal:783</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p>Día 18 1º. Crema de guisantes con aceite al romero y picatostes. 2º. Lomo a la plancha con ajitos y caracolas al orégano. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:77g, Azucares:25g Gras:21g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:607</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.</p>
<p>Día 21 1º. Caldo de cocido con relleno y fideos. 2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:78g, Azucares:21g Gras:22g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:13g Sal:5g, KCal:594</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado azul.</p>	<p>Día 22 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Filete de mujol con rebozado casero y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:76g, Azucares:24g Gras:17g, G.Sat.:4g Prot:30g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:553</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne.</p>	<p>Día 23 1º. Crema de verduras natural con calabacín ecológico. 2º. Pollo con tomate y pimiento y patatas al vapor con carlotitas. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:72g, Azucares:30g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:30g, Fibra:12g Sal:3g, KCal:567</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al horno y huevo.</p>	<p>Día 24 1º. Arroz con magro y pimiento. 2º. Ventresca de merluza con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:99g, Azucares:24g Gras:22g, G.Sat.:5g Prot:32g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:728</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura salteada y carne de ave.</p>	<p>Día 25 1º. Fideuá campellerà con atún. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas verdes. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:87g, Azucares:26g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:30g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:647</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.</p>
<p>Día 28 1º. Crema de zanahoria natural de temporada. 2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada mézclum con tomate cherry, zanahoria y remolacha. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:58g, Azucares:24g Gras:20g, G.Sat.:8g Prot:32g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:547</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.</p>	<p>Día 29 1º. Olleta alicantina con arroz. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:76g, Azucares:24g Gras:21g, G.Sat.:5g Prot:22g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:589</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al horno y carne.</p>	<p>Día 30 1º. Sopa juliana con apio ecológico y letras. 2º. Lomo asado en su jugo con puré de patata casero. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:81g, Azucares:23g Gras:30g, G.Sat.:15g Prot:32g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:735</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al horno y pescado blanco.</p>	<p>Día 31 1º. Espirales con calabaza y tomate. 2º. Fingers de pollo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:90g, Azucares:18g Gras:35g, G.Sat.:10g Prot:30g, Fibra:6g Sal:4g, KCal:802</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	

Los viernes se servirá Pan con salvado.

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@coess.es

Comer **COES**
es comer salud