



# MENÚ SEPTIEMBRE 2019

GP.T

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Día 9</b></p> <p>1º. Fideuá a la marinera.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:83g, Azucares:23g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:33g, Fibra:3g Sal:1g, KCal:645</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y huevo.</p>	<p><b>Día 10</b></p> <p>1º. Crema de verduras natural con <b>calabacín ecológico</b>.</p> <p>2º. Sabroso de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:71g, Azucares:24g Gras:21g, G.Sat.:7g Prot:18g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:553</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne.</p>	<p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas con espinacas.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada campesite con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:79g, Azucares:23g Gras:35g, G.Sat.:13g Prot:23g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:722</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 12</b></p> <p>1º. Arroz de verduras con judías verdes, guisantes y pimienta verde.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:92g, Azucares:13g Gras:25g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:722</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y carne de ave.</p>	<p><b>Día 13</b></p> <p>1º. Sopa de cocido con garbanzos y lluvia.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno y patatas a lo pobre con cebolla.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p><i>H.Carb:75g, Azucares:25g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:24g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:569</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>
<p><b>Día 16</b></p> <p>1º. Espaguetis con jamón y tomate.</p> <p>2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:88g, Azucares:26g Gras:28g, G.Sat.:8g Prot:38g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:767</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p><b>Día 17</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos con zanahoria.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:81g, Azucares:25g Gras:33g, G.Sat.:11g Prot:24g, Fibra:22g Sal:3g, KCal:724</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y huevo.</p>	<p><b>Día 18</b></p> <p>1º. Arroz con pollo, coliflor y <b>pimiento rojo ecológico</b>.</p> <p>2º. Lomo asado en su jugo con carlota y champiñón al ajillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:99g, Azucares:23g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:35g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:774</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 19</b></p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:59g, Azucares:25g Gras:20g, G.Sat.:8g Prot:33g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:561</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne.</p>	<p><b>Día 20</b></p> <p>1º. Sopa de pescado con estrellas.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con patatas panadera.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p><i>H.Carb:83g, Azucares:29g Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:31g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:614</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado azul.</p>
<p><b>Día 23</b></p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada campesite con tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:78g, Azucares:22g Gras:24g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:11g Sal:3g, KCal:658</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado azul.</p>	<p><b>Día 24</b></p> <p>1º. Caldo casero con fideos.</p> <p>2º. Filete de merluza a la marinera con guisantes y patatas a la brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:68g, Azucares:24g Gras:17g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:516</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y carne.</p>	<p><b>Día 25</b></p> <p>1º. Crema de espinacas con <b>cebolla ecológica</b>.</p> <p>2º. Albóndigas caseras al curry con champiñón y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:81g, Azucares:21g Gras:29g, G.Sat.:3g Prot:48g, Fibra:4g Sal:1g, KCal:772</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y huevo.</p>	<p><b>Día 26</b></p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:93g, Azucares:27g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:669</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 27</b></p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p><i>H.Carb:93g, Azucares:14g Gras:30g, G.Sat.:7g Prot:32g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:782</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>
<p><b>Día 30</b></p> <p>1º. Sopa de cocido con garbanzos y letras.</p> <p>2º. Pollo estofado con <b>carlota ecológica</b> y patatas dado.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:68g, Azucares:24g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:33g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:579</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor 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) Nº1169/2011 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

Comer **COES** es comer salud