



# MENÚ DICIEMBRE 2019

GPRT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Día 2</b></p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encabollada y ensalada mézclum con tomate cherry, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 79g, Azucres: 24g Gras: 24g, G. Sat.: 8g Prot: 22g, Fibra: 9g Sal: 3g, KCal: 623</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.</p>	<p><b>Día 3</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Fogonero al horno con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 85g, Azucres: 23g Gras: 10g, G. Sat.: 3g Prot: 32g, Fibra: 7g Sal: 2g, KCal: 565</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p><b>Día 4</b></p> <p>1º. Sopa de pescado con lluvia.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 75g, Azucres: 24g Gras: 19g, G. Sat.: 5g Prot: 34g, Fibra: 7g Sal: 3g, KCal: 613</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p><b>Día 5</b></p> <p>1º. Macarrones con atún, tomate y <b>cebolla ecológica</b>.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín y ensalada de lechuga con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 97g, Azucres: 27g Gras: 24g, G. Sat.: 4g Prot: 22g, Fibra: 9g Sal: 3g, KCal: 711</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 6</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p><b>Día 9</b></p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno y ensalada de lechuga con tomate cherry, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 95g, Azucres: 24g Gras: 21g, G. Sat.: 7g Prot: 34g, Fibra: 4g Sal: 1g, KCal: 716</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y huevo.</p>	<p><b>Día 10</b></p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Filete de abadejo con empanado casero y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 77g, Azucres: 25g Gras: 15g, G. Sat.: 5g Prot: 32g, Fibra: 7g Sal: 2g, KCal: 545</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Sopa de cocido con fideos.</p> <p>2º. Cocido completo con pollo, magro, col, garbanzos y verduras.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 79g, Azucres: 26g Gras: 11g, G. Sat.: 5g Prot: 34g, Fibra: 11g Sal: 4g, KCal: 556</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 12</b></p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Ventresca de merluza a las finas hierbas con <b>calabacín ecológico</b> y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 101g, Azucres: 25g Gras: 30g, G. Sat.: 6g Prot: 31g, Fibra: 6g Sal: 2g, KCal: 802</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado azul.</p>	<p><b>Día 13</b></p> <p>1º. Olla de legumbres con acelgas.</p> <p>2º. Pollo con tomate, pimiento y patatas al vapor con carlotitas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 88g, Azucres: 22g Gras: 29g, G. Sat.: 13g Prot: 40g, Fibra: 11g Sal: 2g, KCal: 778</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>
<p><b>Día 16</b></p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Suprema de merluza al limón con carlotita y ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 86g, Azucres: 26g Gras: 27g, G. Sat.: 8g Prot: 36g, Fibra: 5g Sal: 3g, KCal: 740</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado azul.</p>	<p><b>Día 17</b></p> <p>1º. Crema de calabacín natural con picatostes.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado a la naranja con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 81g, Azucres: 25g Gras: 26g, G. Sat.: 12g Prot: 24g, Fibra: 8g Sal: 2g, KCal: 658</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 18</b></p> <p>1º. Arroz de verduras con <b>coliflor ecológica</b>.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao y ensalada de lechuga con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 115g, Azucres: 26g Gras: 26g, G. Sat.: 7g Prot: 14g, Fibra: 7g Sal: 1g, KCal: 759</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo</p>	<p><b>Día 19</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos con espinacas.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 79g, Azucres: 24g Gras: 16g, G. Sat.: 4g Prot: 28g, Fibra: 20g Sal: 4g, KCal: 570</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p><b>Día 20</b></p> <p><b>MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO</b></p> <p>1º. Caldo Navideño con relleno y estrellitas.</p> <p>2º. Pizza COES de jamón y queso y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Postre navideño.</p> <p><small>H. Carb: 96g, Azucres: 14g Gras: 26g, G. Sat.: 12g Prot: 26g, Fibra: 9g Sal: 3g, KCal: 717</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y huevo.</p>



Felices fiestas



Nuestros mejores deseos para 2020

Síguenos en @CoesComedores

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@coessles](mailto:nutricionista@coessles)