

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

Alimentando compromisos

Nos gusta el desarrollo sostenible.



Nos gusta cuidar del Planeta.



FESTIVO

<p>Día 6</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:99g, Azucares:26g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:29g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:679</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p>Día 7</p> <p>1º. Crema de calabacín natural.</p> <p>2º. Filete de abadejo con empanado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:75g, Azucares:26g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:25g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:525</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y carne de ave.</p>	<p>Día 8</p> <p>1º. Lentejas estofadas con acelgas.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:80g, Azucares:24g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:25g, Fibra:12g Sal:3g, KCal:615</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y pescado azul.</p>	<p>Día 9</p> <p>1º. Caldo casero con zanahoria ecológica y letras.</p> <p>2º. Pollo con tomate y patatas dado.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:88g, Azucares:25g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:628</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	
<p>Día 13</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Merluza a la marinera con guisantes y ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:97g, Azucares:26g Gras:29g, G.Sat.:9g Prot:37g, Fibra:9g Sal:4g, KCal:808</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y huevo.</p>	<p>Día 14</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con calabaza.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:86g, Azucares:24g Gras:21g, G.Sat.:5g Prot:22g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:625</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y pescado azul.</p>	<p>Día 15</p> <p>1º. Sopa juliana con lluvia.</p> <p>2º. Lomo asado en su jugo con patatas al vapor.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:77g, Azucares:24g Gras:20g, G.Sat.:8g Prot:31g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:616</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p>Día 16</p> <p>1º. Arroz de verduras con coliflor ecológica.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:117g, Azucares:27g Gras:27g, G.Sat.:7g Prot:16g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:789</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y carne.</p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Muslo de pollo en su jugo con patatas a la brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:77g, Azucares:26g Gras:18g, G.Sat.:6g Prot:47g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:661</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>
<p>Día 20</p> <p>1º. Sopa de pescado con estrellas.</p> <p>2º. Albóndigas con carlota y patatas dado.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:87g, Azucares:23g Gras:30g, G.Sat.:7g Prot:29g, Fibra:9g Sal:4g, KCal:713</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y pescado azul.</p>	<p>Día 21</p> <p>1º. Arroz con magro, garbanzos y pimienta.</p> <p>2º. Suprema de merluza con calabacín ecológico y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, lombarda y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:95g, Azucares:23g Gras:23g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:731</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y huevo.</p>	<p>Día 22</p> <p>1º. Crema de zanahoria natural de temporada con picatostes.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:75g, Azucares:26g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:30g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:588</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p>Día 23</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:81g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:599</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p>Día 24 <i>JORNADA GASTRONÓMICA ITALIANA</i></p> <p>1º. Lazos a la napolitana con pimiento, aceitunas y albahaca.</p> <p>2º. Escalope a la milanesa con carlotitas salteadas.</p> <p>3º. Postre especial / Pan.</p> <p><i>H.Carb:102g, Azucares:31g Gras:30g, G.Sat.:6g Prot:35g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:828</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y pescado blanco.</p>
<p>Día 27</p> <p>1º. Crema de calabaza natural con cebolla ecológica.</p> <p>2º. Magro estofado con tomate, judías verdes y patatas dado.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:74g, Azucares:26g Gras:26g, G.Sat.:8g Prot:29g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:654</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p>Día 28</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 pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:102g, Azucares:25g Gras:24g, G.Sat.:7g Prot:32g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:751</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p>Día 29</p> <p>1º. Sopa de cocido con fideos.</p> <p>2º. Cocido completo con pollo, garbanzos, col y verdura.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:86g, Azucares:23g Gras:9g, G.Sat.:4g Prot:34g, Fibra:11g Sal:4g, KCal:561</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y pescado azul.</p>	<p>Día 30</p> <p>1º. Judías estofadas con espinacas.</p> <p>2º. Fogonero al horno con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:82g, Azucares:23g Gras:11g, G.Sat.:3g Prot:31g, Fibra:15g Sal:2g, KCal:554</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y huevo.</p>	<p>Día 31</p> <p>1º. Caracolas con atún y tomate.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:88g, Azucares:24g Gras:26g, G.Sat.:9g Prot:26g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:697</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada 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



Sigue nuestros consejos en Twitter @COESComedores

Comer **COES** es comer salud

