



MENÚ OCTUBRE 2020

GPT

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>i Lávate las manos!</p> <p>Lavarse las manos de forma correcta, con agua y jabón, elimina los microbios que estén en ellas y ayuda a prevenir las enfermedades</p> | | | <p>Día 1</p> <p>1º. Arroz a la milanesa.</p> <p>2º. Varitas de merluza y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:100g, Azucares:24g Gras:20g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:695</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.</p> | <p>Día 2</p> <p>1º. Sopa de cocido con garbanzos y estrellas.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado con judías verdes.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:72g, Azucares:22g Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:44g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:602</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.</p> |
| <p>Día 5</p> <p>1º. Espirales con jamón y tomate.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:90g, Azucares:29g Gras:21g, G.Sat.:5g Prot:31g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:683</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.</p> | <p>Día 6</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con tomate, zanahoria y queso fresco.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:83g, Azucares:23g Gras:16g, G.Sat.:4g Prot:30g, Fibra:19g Sal:4g, KCal:575</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne de ave.</p> | <p>Día 7</p> <p>1º. Crema de puerros natural con cebolla ecológica.</p> <p>2º. Ternera estofada con champiñones y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:89g, Azucares:26g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:29g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:632</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</p> | <p>Día 8</p> <p>1º. Sopa de pescado con mollitas y lluvia.</p> <p>2º. Pechuga de pollo al ajillo con carlotitas al vapor.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:77g, Azucares:25g Gras:22g, G.Sat.:7g Prot:36g, Fibra:4g Sal:4g, KCal:659</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.</p> | <p>Día 9</p> <p>FESTIVO</p> <p>DÍA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA</p> |
| <p>Día 12</p> <p>FESTIVO</p> <p>DÍA DE LA HISPANIDAD</p> | <p>Día 13</p> <p>1º. Fideuá campellera.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:97g, Azucares:26g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:30g, Fibra:1g Sal:1g, KCal:683</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.</p> | <p>Día 14</p> <p>1º. Lentejas huertanas con espinacas.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y col lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:84g, Azucares:23g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:12g Sal:3g, KCal:598</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne blanca.</p> | <p>Día 15</p> <p>1º. Sopa de ajo con fideos.</p> <p>2º. Albóndigas en pepitoria con carlotita ecológica y patatas dado.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:82g, Azucares:26g Gras:35g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:736</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado azul.</p> | <p>Día 16</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Filete de merluza con guisantes y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:102g, Azucares:26g Gras:35g, G.Sat.:7g Prot:21g, Fibra:6g Sal:1g, KCal:807</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne blanca.</p> |
| <p>Día 19</p> <p>1º. Crema de alubias natural con calabacín.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encabollada con patatas a la brava.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:83g, Azucares:27g Gras:29g, G.Sat.:9g Prot:24g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:692</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.</p> | <p>Día 20</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con calabaza.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada campestre con tomate, zanahoria y queso.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:83g, Azucares:24g Gras:22g, G.Sat.:5g Prot:20g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:619</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne.</p> | <p>Día 21</p> <p>1º. Arroz con pollo y pimiento ecológico.</p> <p>2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:108g, Azucares:23g Gras:31g, G.Sat.:6g Prot:20g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:799</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo.</p> | <p>Día 22</p> <p>1º. Sopa juliana con letras.</p> <p>2º. Filete de lomo a la jardinera con patatas al vapor.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:87g, Azucares:25g Gras:13g, G.Sat.:4g Prot:28g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:576</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado azul.</p> | <p>Día 23</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Fogonero al horno con carlotitas y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:98g, Azucares:27g Gras:22g, G.Sat.:7g Prot:33g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:735</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado azul.</p> |
| <p>Día 26</p> <p>1º. Lentejas estofadas con boniato.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y atún.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:87g, Azucares:22g Gras:21g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:653</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</p> | <p>Día 27</p> <p>1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero.</p> <p>2º. Filete de abadejo con rebozado casero y ensalada italiana con lechuga, tomate, caracolas y zanahoria.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:85g, Azucares:26g Gras:12g, G.Sat.:3g Prot:23g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:550</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.</p> | <p>Día 28</p> <p>1º. Sopa de cocido con lluvia.</p> <p>2º. Cocido completo con pollo, magro, garbanzos, col, chorizo y verduras.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:86g, Azucares:23g Gras:9g, G.Sat.:4g Prot:34g, Fibra:11g Sal:4g, KCal:561</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.</p> | <p>Día 29</p> <p>1º. Arroz de verduras con coliflor.</p> <p>2º. Filete de merluza con tomate, calabacín ecológico y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y col lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:100g, Azucares:22g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:28g, Fibra:8g Sal:1g, KCal:696</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo.</p> | <p>Día 30</p> <p>1º. Espirales con calabaza y tomate.</p> <p>2º. Fingers de pollo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>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 al vapor y pescado azul.</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

