



# MENÚ SEPTIEMBRE 2020

GPt

| Lunes   | Martes   | Miércoles  | Jueves   | Viernes   |
|---|--|--|--|---|
| <p><b>Día 7</b></p> <p>1º. Caracolas con verdura y tomate.</p> <p>2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:100g, Azucares:26g Gras:27g, G.Sat.:5g Prot:24g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:751</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne.</small></p>  | <p><b>Día 8</b></p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada con <b>cebolla ecológica</b>.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encebollada con fantasmitas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:62g, Azucares:28g Gras:25g, G.Sat.:7g Prot:15g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:535</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.</small></p> | <p><b>Día 9</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:86g, Azucares:23g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:11g Sal:3g, KCal:609</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</small></p>               | <p><b>Día 10</b></p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y verduras.</p> <p>2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:80g, Azucares:24g Gras:24g, G.Sat.:4g Prot:14g, Fibra:11g Sal:3g, KCal:600</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo.</small></p> | <p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Sopa de cocido con letras.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:83g, Azucares:24g Gras:17g, G.Sat.:4g Prot:17g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:556</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.</small></p>  |
| <p><b>Día 14</b></p> <p>1º. Macarrones con pavo y tomate.</p> <p>2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y col lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:99g, Azucares:27g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:29g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:735</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.</small></p>            | <p><b>Día 15</b></p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con verduras y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:89g, Azucares:27g Gras:30g, G.Sat.:6g Prot:18g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:676</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.</small></p>  | <p><b>Día 16</b></p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:86g, Azucares:23g Gras:10g, G.Sat.:3g Prot:34g, Fibra:12g Sal:3g, KCal:614</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne.</small></p>                    | <p><b>Día 17</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de pescado con lluvia.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado en su jugo con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:92g, Azucares:23g Gras:15g, G.Sat.:6g Prot:38g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:658</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.</small></p>         | <p><b>Día 18</b></p> <p>1º. Arroz a la criolla con <b>carlotita ecológica</b>.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y atún.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:120g, Azucares:23g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:750</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.</small></p>                |
| <p><b>Día 21</b></p> <p>1º. Sopa juliana con estrellas.</p> <p>2º. Lomo asado al horno con patatas dado.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:80g, Azucares:22g Gras:20g, G.Sat.:7g Prot:26g, Fibra:4g Sal:3g, KCal:620</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.</small></p>   | <p><b>Día 22</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos con acelgas.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:90g, Azucares:24g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:22g, Fibra:20g Sal:4g, KCal:613</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.</small></p>           | <p><b>Día 23</b></p> <p>1º. Crema natural de espinacas.</p> <p>2º. Filete de abadejo con empanado casero y ensalada de lechuga, tomate, maíz y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:85g, Azucares:27g Gras:13g, G.Sat.:4g Prot:25g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:553</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne.</small></p>   | <p><b>Día 24</b></p> <p>1º. Espirales con atún y tomate.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con carlotitas y champiñón.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:102g, Azucares:30g Gras:22g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:731</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.</small></p>                   | <p><b>Día 25</b></p> <p>1º. Arroz de verduras con <b>pimiento ecológico</b>.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con tomate y ensalada campestre con tomate, zanahoria y col lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:99g, Azucares:24g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:668</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura asada y huevo.</small></p> |
| <p><b>Día 28</b></p> <p>1º. Crema de <b>calabacín ecológico</b> natural.</p> <p>2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:83g, Azucares:22g Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:574</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</small></p> | <p><b>Día 29</b></p> <p>1º. Ensalada de lazos de verdura con caballa, pepino y pimiento.</p> <p>2º. Magro guisado con tomate, verduras y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:65g, Azucares:26g Gras:24g, G.Sat.:6g Prot:31g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:607</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.</small></p>                        | <p><b>Día 30</b></p> <p>1º. Lentejas estofadas con boniato.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:89g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:623</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.</small></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@coes.es](mailto:nutricionista@coes.es)

