



MENÚ NOVIEMBRE 2020

GP+T

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 2 1º. Crema de verduras natural de temporada con cebolla ecológica . 2º. Hamburguesa al horno encbollada con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:77g, Azucares:27g Gras:24g, G.Sat.:8g Prot:18g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:599</small> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y huevo.	Día 3 1º. Macarrones con jamón y tomate. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:103g, Azucares:28g Gras:29g, G.Sat.:5g Prot:24g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:771</small> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado azul.	Día 4 1º. Lentejas huertanas. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:86g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:34g, Fibra:11g Sal:3g, KCal:610</small> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y carne de ave.	Día 5 1º. Arroz caldoso con garbanzos y verduras. 2º. Merluza al horno con tomate y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:90g, Azucares:24g Gras:14g, G.Sat.:3g Prot:26g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:592</small> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y carne.	Día 6 1º. Sopa de cocido con letras. 2º. Pollo estofado con guisantes y patatas. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:77g, Azucares:26g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:569</small> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y pescado blanco.
Día 9 1º. Espaguetis a la boloñesa con tomate. 2º. Merluza con calabacín y ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:89g, Azucares:26g Gras:31g, G.Sat.:8g Prot:29g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:779</small> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado azul.	Día 10 1º. Sopa de pescado con lluvia. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:79g, Azucares:23g Gras:15g, G.Sat.:6g Prot:48g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:646</small> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y huevo.	Día 11 1º. Olla de legumbres. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:88g, Azucares:23g Gras:10g, G.Sat.:3g Prot:34g, Fibra:12g Sal:3g, KCal:578</small> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y carne.	Día 12 1º. Crema de calabaza natural. 2º. Albóndigas estofadas con zanahoria ecológica y patatas. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:87g, Azucares:27g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:18g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:645</small> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y pescado blanco.	Día 13 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Varitas de merluza y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:113g, Azucares:27g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:11g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:773</small> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado azul.
Día 16 1º. Sopa juliana con estrellas. 2º. Lomo asado al horno con patatas al ajillo. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:80g, Azucares:22g Gras:16g, G.Sat.:7g Prot:29g, Fibra:4g Sal:3g, KCal:592</small> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y pescado blanco.	Día 17 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:84g, Azucares:24g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:20g Sal:4g, KCal:581</small> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y carne.	Día 18 1º. Espirales a la carbonara. 2º. Merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate cherry, maíz y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:92g, Azucares:30g Gras:22g, G.Sat.:5g Prot:38g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:731</small> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y carne de ave.	Día 19 1º. Crema de verduras natural de temporada con calabacín ecológico . 2º. Pechuga de pollo a la plancha con carlotitas salteadas. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:87g, Azucares:25g Gras:13g, G.Sat.:3g Prot:23g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:548</small> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y pescado blanco.	Día 20 1º. Arroz de verduras con judías verdes. 2º. Calamares a la romana y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:109g, Azucares:23g Gras:27g, G.Sat.:5g Prot:14g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:748</small> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y huevo.
Día 23 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo adobado al horno y ensalada mézclum con tomate cherry, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:88g, Azucares:26g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:29g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:674</small> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y pescado blanco.	Día 24 1º. Lentejas estofadas con boniato. 2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:84g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:3g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:602</small> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y huevo.	Día 25 1º. Crema natural de zanahoria. 2º. Magro guisado con tomate, pimiento ecológico y patatas. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:88g, Azucares:23g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:21g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:623</small> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y pescado blanco.	Día 26 1º. Caracolas con atún y tomate. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:95g, Azucares:25g Gras:30g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:779</small> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y carne de ave.	Día 27 JORNADA GASTRONÓMICA MANCHEGA 1º. Sopa manchega con fideos. 2º. Cocido manchego con pollo, panceta, garbanzos y cardo. 3º. Postre especial / Pan. <small>H.Carb:84g, Azucares:21g Gras:21g, G.Sat.:8g Prot:24g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:628</small> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y pescado azul.

CONSEJOS PARA REFORZAR TUS DEFENSAS

*Dar preferencia a granos integrales
Toma frutas y verduras a diario
Consume frutos secos cada día
Mantente activo
Hidrátate*

1º. Judías huertanas con espinacas.

2º. Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz.

3º. Lácteo / Pan.

H.Carb:85g, Azucares:24g Gras:21g, G.Sat.:7g Prot:21g, Fibra:13g Sal:1g, KCal:619
Sugerencia de cena:
 Verdura al vapor y carne de ave.

¡Claro Coesital! Con estos alimentos reforzamos nuestro sistema inmune ¡Sentirse saludable es lo mejor!

Nuestras Vitaminas y Minerales son vuestros mejores aliados

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

Comer COES
es comer salud