



MENÚ DICIEMBRE 2020

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
	Día 1 1º. Sopa de pescado con fideos. 2º. Albóndigas estofadas con carlota y patatas. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:83g, Azucares:25g Gras:28g, G.Sat.:6g Prot:23g, Fibra:12g Sal:4g, KCal:659</i> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	Día 2 1º. Macarrones con pavo y tomate. 2º. Merluza a la marinera con calabacín ecológico y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:86g, Azucares:25g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:29g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:700</i> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.	Día 3 1º. Arroz caldoso con garbanzos y verduras. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:83g, Azucares:25g Gras:16g, G.Sat.:4g Prot:19g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:560</i> Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.	Día 4 1º. Lentejas estofadas. 2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:84g, Azucares:23g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:21g, Fibra:12g Sal:3g, KCal:594</i> Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.	
Día 7 FESTIVO	Día 8	Día 9 1º. Espirales a la carbonara con cebolla ecológica . 2º. Varitas de salmón con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:100g, Azucares:29g Gras:24g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:20g Sal:4g, KCal:558</i> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.	Día 10 1º. Crema de calabaza natural. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:76g, Azucares:25g Gras:22g, G.Sat.:7g Prot:15g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:557</i> Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.	Día 11 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con patatas a la gallega. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:78g, Azucares:26g Gras:24g, G.Sat.:5g Prot:20g, Fibra:14g Sal:1g, KCal:623</i> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.	
Día 14 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Lomo asado al horno con patatas a lo pobre. 3º. Lácteo / Pan. <i>H.Carb:81g, Azucares:24g Gras:22g, G.Sat.:8g Prot:29g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:637</i> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.	Día 15 1º. Olla de legumbres. 2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y col lombarda. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:82g, Azucares:23g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:25g, Fibra:20g Sal:4g, KCal:558</i> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.	Día 16 1º. Espaguetis a la boloñesa. 2º. Merluza al limón con carlotitas y champiñón salteados. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:92g, Azucares:30g Gras:29g, G.Sat.:8g Prot:33g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:768</i> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.	Día 17 1º. Sopa de cocido con fideos. 2º. Cocido completo con jamoncito de pollo, garbanzos y verduras. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:75g, Azucares:23g Gras:11g, G.Sat.:5g Prot:32g, Fibra:10g Sal:4g, KCal:534</i> Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.	Día 18 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Croquetas de bacalao y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:105g, Azucares:26g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:14g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:716</i> Sugerencia de cena: Verdura asada y huevo.	
Día 21 1º. Crema de verduras natural con zanahoria ecológica . 2º. Pechuga de pollo empanada y ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y pepino. 3º. Lácteo / Pan. <i>H.Carb:81g, Azucares:26g Gras:25g, G.Sat.:11g Prot:26g, Fibra:5g Sal:4g, KCal:660</i> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado azul.	 Día 22 MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO 1º. Caldo Navideño con relleno. 2º. Pizza COES de jamón y queso y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Postre navideño. <i>H.Carb:96g, Azucares:14g Gras:26g, G.Sat.:12g Prot:26g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:717</i> Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.				Felices fiestas  Nuestros mejores deseos para 2021 Siguenos 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@coess.es

Comer **COES**
es comer salud