



MENÚ FEBRERO 2021

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 1</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Filete de merluza a la romana y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:87g, Azucres:25g Gras:22g, G.Sat.:6g Prot:37g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:670</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne.</p>	<p>Día 2</p> <p>1º. Olla de legumbres con acelgas.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:89g, Azucres:24g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:48g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:626</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado azul.</p>	<p>Día 3</p> <p>1º. Sopa minestrone con lluvia.</p> <p>2º. Magro al chilindrón con pimiento ecológico y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:87g, Azucres:27g Gras:23g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:666</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p>Día 4</p> <p>1º. Arroz de verdura con pimiento, guisantes, coliflor y garrofó.</p> <p>2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y col lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:105g, Azucres:23g Gras:27g, G.Sat.:4g Prot:20g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:752</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p>Día 5</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con ajitos y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:95g, Azucres:28g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:38g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:702</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>
<p>Día 8</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con cebolla ecológica y queso rallado.</p> <p>2º. Merluza al limón con carlotitas salteadas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:95g, Azucres:28g Gras:22g, G.Sat.:9g Prot:37g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:767</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p>Día 9</p> <p>1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y fideos.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado al horno con patatas a la brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:82g, Azucres:24g Gras:16g, G.Sat.:6g Prot:48g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:667</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado azul.</p>	<p>Día 10</p> <p>DÍA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES</p> <p>1º. Crema de LENTEJAS natural con verduras de temporada</p> <p>2º. Lomo a la plancha con HUMMUS CASERO y lechuga juliana</p> <p>3º. Postre especial / Pan</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 11</p> <p>1º. Arroz con magro, pimiento y judías verdes.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:106g, Azucres:27g Gras:27g, G.Sat.:8g Prot:21g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:763</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.</p>	<p>Día 12</p> <p>1º. Judías huertanas con espinacas.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:84g, Azucres:23g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:21g, Fibra:22g Sal:3g, KCal:547</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y carne e ave.</p>
<p>Día 15</p> <p>1º. Espirales con caballa y tomate.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encebollada con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y col lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:95g, Azucres:29g Gras:32g, G.Sat.:9g Prot:32g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:796</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p>Día 16</p> <p>1º. Sopa de cocido con fideos.</p> <p>2º. Cocido completo con ternera, chorizo, garbanzos, patata, verdura y col.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:86g, Azucres:23g Gras:11g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:11g Sal:4g, KCal:552</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.</p>	<p>Día 17</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 remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:103g, Azucres:26g Gras:28g, G.Sat.:7g Prot:20g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:753</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado azul.</p>	<p>Día 18</p> <p>1º. Crema de espinacas natural.</p> <p>2º. Lomo asado en su jugo con patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:83g, Azucres:26g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:25g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:607</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Lentejas a la castellana.</p> <p>2º. Merluza al horno con calabacín ecológico y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:86g, Azucres:24g Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:44g, Fibra:12g Sal:4g, KCal:677</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y carne de ave.</p>
<p>Día 22</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con carlotitas a las finas hierbas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:90g, Azucres:27g Gras:25g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:720</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p>Día 23</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y verdura.</p> <p>2º. Varitas de salmón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:87g, Azucres:24g Gras:29g, G.Sat.:5g Prot:18g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:683</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p>Día 24</p> <p>1º. Olla de legumbres con boniato.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:87g, Azucres:24g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:621</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.</p>	<p>Día 25</p> <p>1º. Sopa juliana con letras.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con champiñón y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:93g, Azucres:26g Gras:25g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:674</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p>Día 26</p> <p>1º. Crema de calabaza ecológica natural de temporada.</p> <p>2º. Fogonero con rebozado casero con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:76g, Azucres:25g Gras:13g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:516</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y carne de ave.</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

