



MENÚ JUNIO 2021

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Día 1 1º. Crema de alubias natural con verdura de temporada. 2º. Ventresca de merluza a la romana y ensalada campestre con tomate cherry, zanahoria y palitos de cangrejo. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:82g, Azucres:25gGras:14g, G.Sat.:4g Prot:27g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:563</i> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.	Día 2 1º. Lentejas a la castellana. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:90g, Azucres:23g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:635</i> Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne.	Día 3 1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y fideos. 2º. Pechuga de pollo a la plancha con bechamel y patatas al vapor. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:85g, Azucres:24g Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:594</i> Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.	Día 4 1º. Arroz de verduras con coliflor ecológica y garrofó. 2º. Croquetas de jamón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Helado / Pan. <i>H.Carb:110g, Azucres:27gGras:29g, G.Sat.:10g Prot:18g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:778</i> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne de ave.
Día 7 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia. 2º. Albóndigas estofadas con judías verdes y patatas. 3º. Lácteo / Pan. <i>H.Carb:82g, Azucres:22g Gras:30g, G.Sat.:7g Prot:23g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:675</i> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.	Día 8 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero y picatostes. 2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada de mézclum con tomate, zanahoria y queso fresco. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:81g, Azucres:25gGras:14g, G.Sat.:3g Prot:27g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:547</i> Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.	Día 9 1º. Potaje de garbanzos con calabaza ecológica . 2º. Lomo adobado al horno con patatas deluxe. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:84g, Azucres:23g Gras:23g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:666</i> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.	Día 10 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Filete merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Helado / Pan. <i>H.Carb:106g, Azucres:25g Gras:28g, G.Sat.:7g Prot:32g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:804</i> Sugerencia de cena: Verdura asada y carne.	Día 11 1º. Macarrones con atún y tomate. 2º. Muslo de pollo asado al horno con carlotitas salteadas. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:92g, Azucres:30g Gras:25g, G.Sat.:7g Prot:43g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:778</i> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo.
Día 14 1º. Olla de legumbres con boniato. 2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz. 3º. Lácteo / Pan. <i>H.Carb:86g, Azucres:22g Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:10g Sal:1g, KCal:609</i> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.	Día 15 1º. Crema de calabaza natural. 2º. Pollo al chilindrón con patatas dado. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:87g, Azucres:27g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:27g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:619</i> Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.	Día 16 1º. Espaguetis con ternera, tomate y queso rallado. 2º. Merluza al horno con calabacin ecológico y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:92g, Azucres:28g Gras:24g, G.Sat.:7g Prot:33g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:728</i> Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.	Día 17 1º. Sopa juliana con estrellas. 2º. Lomo a la plancha con ajitos y patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:81g, Azucres:23g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:24g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:578</i> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	Día 18 1º. Ensalada de pasta con campestre. 2º. Perrito COES con papas chips. 3º. Helado. <i>H.Carb:89g, Azucres:32g Gras:32g, G.Sat.:11g Prot:26g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:758</i> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.

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@coessles

