



MENÚ OCTUBRE 2021

GP.T

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 4</p> <p>1º. Crema de calabacín natural con cebolla ecológica y picatostes.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ajitos y patatas con champiñones.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:92g, Azucres:23g Gras:23g, G.Sat.:8g Prot:23g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:691</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 5</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con espinacas.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:93g, Azucres:24g Gras:21g, G.Sat.:4g Prot:19g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:650</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p>Día 6</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Filete de merluza con guisantes y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:99g, Azucres:28g Gras:23g, G.Sat.:7g Prot:33g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:747</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.</p>	<p>Día 7</p> <p>1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y fideos.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con zarangollo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:81g, Azucres:24g Gras:12g, G.Sat.:4g Prot:31g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:570</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p>Día 1</p> <p>1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia.</p> <p>2º. Sabroso de merluza y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p>H.Carb:86g, Azucres:23g Gras:16g, G.Sat.:4g Prot:17g, Fibra:6g Sal:4g, KCal:560</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne de ave.</p>
<p>Día 11</p> <p>1º. Caracolas con verduras y tomate.</p> <p>2º. Croquetas de jamón con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:105g, Azucres:30g Gras:30g, G.Sat.:12g Prot:23g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:793</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado azul.</p>	<p>Día 12</p> <p>FESTIVO</p> <p>DIA DE LA HISPANIDAD</p>	<p>Día 13</p> <p>1º. Lentejas huertanas con carlotitas.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:89g, Azucres:23g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:576</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne de ave.</p>	<p>Día 14</p> <p>1º. Fideuá campellerà con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado con brócoli al eneldo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:99g, Azucres:25g Gras:25g, G.Sat.:6g Prot:31g, Fibra:10g Sal:2g, KCal:756</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p>Día 15</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos ecológicos y judías verdes.</p> <p>2º. Ventresca de merluza a la gallega y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y queso.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p>H.Carb:90g, Azucres:24g Gras:21g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:660</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>
<p>Día 18</p> <p>1º. Crema a la marinera con abadejo, calabacín ecológico y picatostes.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encabollada con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:85g, Azucres:26g Gras:29g, G.Sat.:10g Prot:21g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:699</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Ensalada de pasta con atún.</p> <p>2º. Garbanzos estofados con chorizo y judías verdes.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:87g, Azucres:24g Gras:17g, G.Sat.:3g Prot:23g, Fibra:12g Sal:4g, KCal:622</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p>Día 20</p> <p>1º. Sopa minestrone con lluvia.</p> <p>2º. Fogonero con rebozado casero y patatas a la brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:90g, Azucres:25g Gras:16g, G.Sat.:4g Prot:29g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:613</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y carne.</p>	<p>Día 21</p> <p>1º. Judías pintas ahumadas.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas salteadas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:82g, Azucres:25g Gras:23g, G.Sat.:8g Prot:52g, Fibra:18g Sal:2g, KCal:741</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p>Día 22</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Calamares a la romana y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p>H.Carb:113g, Azucres:25g Gras:36g, G.Sat.:7g Prot:20g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:878</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.</p>
<p>Día 25</p> <p>1º. Macarrones con pavo, tomate y queso rallado.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:93g, Azucres:27g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:34g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:712</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p>Día 26</p> <p>1º. Sopa juliana con letras.</p> <p>2º. Albondiguillas estofadas con tomate y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:88g, Azucres:25g Gras:24g, G.Sat.:5g Prot:19g, Fibra:12g Sal:4g, KCal:622</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 27</p> <p>1º. Arroz de verduras con garrofó y pimiento ecológico.</p> <p>2º. Bacalao a la riojana y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:101g, Azucres:23g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:29g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:709</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p>Día 28</p> <p>1º. Olla de legumbres con acelgas.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:87g, Azucres:23g Gras:16g, G.Sat.:4g Prot:27g, Fibra:20g Sal:4g, KCal:598</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p>Día 29</p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p>H.Carb:83g, Azucres:19g Gras:35g, G.Sat.:12g Prot:19g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:716</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</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@coess.es

