



MENÚ NOVIEMBRE 2021

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 1 FESTIVO DIA DE TODOS LOS SANTOS	Día 2 1º. Arroz caldoso con garbanzos y carlota. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:87g, Azucares:27g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:15g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:608</i> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne de ave.	Día 3 1º. Judías estofadas. 2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:89g, Azucares:23g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:20g, Fibra:18g Sal:3g, KCal:607</i> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.	Día 4 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:87g, Azucares:25g Gras:22g, G.Sat.:9g Prot:19g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:627</i> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo.	Día 5 1º. Espirales con verduras y tomate. 2º. Filete de merluza al horno y guisantes con cebolla ecológica . 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:93g, Azucares:30g Gras:22g, G.Sat.:5g Prot:35g, Fibra:11g Sal:3g, KCal:727</i> Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.
Día 8 1º. Sopa a la marinera con fideos. 2º. Muslo de pollo asado a las finas hierbas con carlotitas. 3º. Lácteo / Pan. <i>H.Carb:72g, Azucares:23g Gras:12g, G.Sat.:7g Prot:30g, Fibra:5g Sal:4g, KCal:656</i> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.	Día 9 1º. Lentejas huertanas con calabaza ecológica . 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:87g, Azucares:24g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:608</i> Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne.	Día 10 1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado. 2º. Ventresca de merluza al horno con calabacín y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:93g, Azucares:28g Gras:23g, G.Sat.:7g Prot:19g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:726</i> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.	Día 11 1º. Crema de verduras natural con alubias. 2º. Roti de pavo asado en su jugo con patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:88g, Azucares:26g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:645</i> Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.	Día 12 1º. Arroz con magro, pimiento y judías verdes. 2º. Boquerones en tempura y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:102g, Azucares:23g Gras:28g, G.Sat.:6g Prot:29g, Fibra:13g Sal:1g, KCal:782</i> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.
Día 15 1º. Olla de legumbres. 2º. Tortilla de atún con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y queso fresco. 3º. Lácteo / Pan. <i>H.Carb:88g, Azucares:22g Gras:12g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:11g Sal:3g, KCal:683</i> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne.	Día 16 1º. Plumas a la crema con bacon y champiñón. 2º. Filete de merluza al horno con tomate y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:95g, Azucares:27g Gras:23g, G.Sat.:8g Prot:34g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:736</i> Sugerencia de cena: Verdura al hervida y pescado blanco.	Día 17 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. 2º. Albóndigas de pollo con zanahoria ecológica y patatas. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:88g, Azucares:27g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:647</i> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.	Día 18 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y pepino. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:101g, Azucares:25g Gras:30g, G.Sat.:6g Prot:33g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:810</i> Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.	Día 19 1º. Sopa de cocido con estrellas. 2º. Cocido completo con garbanzos, magro y col. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:76g, Azucares:23g Gras:9g, G.Sat.:4g Prot:34g, Fibra:11g Sal:4g, KCal:821</i> Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.
Día 22 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y pepino. 3º. Lácteo / Pan. <i>H.Carb:95g, Azucares:24g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:4g Sal:1g, KCal:699</i> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.	Día 23 1º. Crema de calabaza natural. 2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:86g, Azucares:25g Gras:12g, G.Sat.:3g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:549</i> Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.	Día 24 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:89g, Azucares:24g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:19g Sal:4g, KCal:603</i> Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado azul.	Día 25 1º. Arroz de verduras con pimiento ecológico , coliflor y judías verdes. 2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:99g, Azucares:23g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:25g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:680</i> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne de ave.	Día 26 JORNADA GASTRONÓMICA MONTAÑESA 1º. Olla montañesa. 2º. Pechuga de pollo al romero con puré de boniato. 3º. Postre especial / Pan. <i>H.Carb:98g, Azucares:14g Gras:28g, G.Sat.:11g Prot:49g, Fibra:11g Sal:1g, KCal:845</i> Sugerencia de cena: Verdura asada y huevo.
Día 29 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia. 2º. Sabroso de merluza con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y lombarda. 3º. Lácteo / Pan. <i>H.Carb:94g, Azucares:21g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:21g, Fibra:3g Sal:4g, KCal:572</i> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.	Día 30 1º. Crema de verduras con garbanzos y coliflor. 2º. Lomo a la plancha con ajitos y carlotitas con guisantes. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:82g, Azucares:29g Gras:37g, G.Sat.:13g Prot:22g, Fibra:12g Sal:3g, KCal:752</i> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">CONSEJOS PARA REFORZAR TUS DEFENSAS</p> <p style="text-align: center;"><i>Dar preferencia a granos integrales / Toma frutas y verduras a diario Consume frutos secos cada día Mantente activo Hidrátate</i></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; border-radius: 10px;"> <p>¡Claro Coesital con estos alimentos reforzamos nuestro sistema inmune ¡Sentirse saludable es lo mejor!</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; border-radius: 10px;"> <p>Nuestras Vitaminas y Minerales son vuestros mejores aliados</p> </div> </div> </div>		

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 tlfm. 965 10 06 48 o las 24 horas en nutricionista@coes.es

Comer **COES** es comer salud