



# MENÚ ENERO 2022

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

Este 2022, mis propósitos serán




---



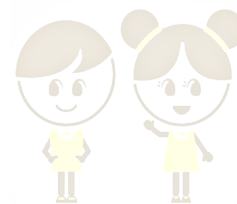
---



---



---



<p><b>Día 10</b></p> <p>1º. Lazos con verduras y tomate.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:104g, Azucares:29g Gras:27g, G.Sat.:8g Prot:21g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:765</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Crema de espinacas natural.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo a la jardinera.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:85g, Azucares:27g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:18g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:625</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado azul.</p>	<p><b>Día 12</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y queso fresco.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:86g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:11g Sal:1.5g, KCal:610</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 13</b></p> <p>1º. Sopa de cocido con <b>garbanzos ecológicos</b> y estrellas.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con ajitos y patatas a la brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:80g, Azucares:24g Gras:16g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:8g Sal:1.5g, KCal:576</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.</p>	<p><b>Día 14</b></p> <p>1º. Arroz de verdura con guisantes, pimienta y coliflor.</p> <p>2º. Filete de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:97g, Azucares:23g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:25g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:675</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>
<p><b>Día 17</b></p> <p>1º. Sopa de pescado con fideos.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encebollada con judías verdes.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:178g, Azucares:23g Gras:26g, G.Sat.:9g Prot:21g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:641</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p><b>Día 18</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con <b>pimiento ecológico</b> y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:81g, Azucares:27g Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:30g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:605</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p><b>Día 19</b></p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con carlotitas y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:89g, Azucares:27g Gras:25g, G.Sat.:7g Prot:30g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:707</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 20</b></p> <p>1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado en su jugo con patatas al ajillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:88g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:30g, Fibra:7g Sal:1.5g, KCal:648</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y huevo.</p>	<p><b>Día 21</b></p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Calamares a la romana y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:110g, Azucares:25g Gras:27g, G.Sat.:7g Prot:20g, Fibra:3g Sal:3g, KCal:769</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>
<p><b>Día 24</b></p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con carlotitas al eneldo.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:90g, Azucares:27g Gras:25g, G.Sat.:8g Prot:32g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:720</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 25</b></p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:88g, Azucares:23g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:19g, Fibra:14g Sal:1.5g, KCal:582</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p><b>Día 26</b></p> <p>1º. Crema de <b>calabacín ecológico</b> al hinojo.</p> <p>2º. Merluza con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:75g, Azucares:24g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:537</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.</p>	<p><b>Día 27</b></p> <p>1º. Sopa de cocido con lluvia.</p> <p>2º. Cocido completo con jamoncito de pollo, garbanzos, col y verduras.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:86g, Azucares:23g Gras:16g, G.Sat.:4g Prot:30g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:577</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y huevo.</p>	<p><b>Día 28</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA</b> <b>ISLA DE TABARCA</b></p> <p>1º. Caldero marinero con arroz a banda.</p> <p>2º. Pescado con patatas y mayonesa.</p> <p>3º. Postre especial / Pan.</p> <p><i>H.Carb:104g, Azucares:21g Gras:30g, G.Sat.:5g Prot:29g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:813</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>
<p><b>Día 31</b></p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:97g, Azucares:26g Gras:31g, G.Sat.:8g Prot:26g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:779</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor 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](mailto:nutricionista@coess.es)

