

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<b>Día 1</b> 1º. Crema de espinacas natural con picatostes.  2º. Pechuga de pollo empanada con patatas panadera.  3º. Fruta / Pan.  <i>H. Carb: 79g, Azúcares: 25g, Gras: 14g, G. Sat.: 4g, Prot: 28g, Fibra: 8g, Sal: 1.5g, KCal: 551</i>  Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado azul.	<b>Día 2</b> 1º. Potaje de garbanzos.  2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y atún.  3º. Fruta / Pan.  <i>H. Carb: 85g, Azúcares: 24g, Gras: 18g, G. Sat.: 4g, Prot: 22g, Fibra: 14g, Sal: 1.5g, KCal: 562</i>  Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.	<b>Día 3</b> 1º. Sopa con piñones de pasta.  2º. Magro al chilindrón con <b>cebolla ecológica</b> , pimiento y patatas de río al romero.  3º. Fruta / Pan.  <i>H. Carb: 76g, Azúcares: 26g, Gras: 19g, G. Sat.: 6g, Prot: 27g, Fibra: 8g, Sal: 2g, KCal: 582</i>  Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.	<b>Día 4</b> 1º. Arroz de verdura con pimiento, guisantes y coliflor.  2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda.  3º. Fruta / Pan.  <i>H. Carb: 102g, Azúcares: 23g, Gras: 19g, G. Sat.: 4g, Prot: 27g, Fibra: 8g, Sal: 2g, KCal: 696</i>  Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne de ave.
<b>Día 7</b> 1º. Lazos con verduras y tomate.  2º. Merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas.  3º. Lácteo / Pan.  <i>H. Carb: 92g, Azúcares: 26g, Gras: 19g, G. Sat.: 5g, Prot: 25g, Fibra: 9g, Sal: 2g, KCal: 651</i>  Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado azul.	<b>Día 8</b> 1º. Judías huertanas con espinacas.  2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino.  3º. Fruta / Pan.  <i>H. Carb: 86g, Azúcares: 25g, Gras: 17g, G. Sat.: 3g, Prot: 21g, Fibra: 23g, Sal: 1.5g, KCal: 577</i>  Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.	<b>Día 9</b> 1º. Sopa a la marinera con fideos.  2º. Muslo de pollo asado al horno con patatas a la brava.  3º. Fruta / Pan.  <i>H. Carb: 82g, Azúcares: 24g, Gras: 16g, G. Sat.: 6g, Prot: 28g, Fibra: 7g, Sal: 2g, KCal: 587</i>  Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>Día 10</b>  <b>DÍA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES</b>            1º. Crema de <b>GARBANZOS ECOLÓGICOS</b> con verduras de temporada            2º. Lomo a la plancha con <b>GUISANTES</b> y lechuga            3º. Fruta / Pan         </div> Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.	<b>Día 11</b> 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.  2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.  3º. Fruta / Pan.  <i>H. Carb: 109g, Azúcares: 29g, Gras: 28g, G. Sat.: 9g, Prot: 20g, Fibra: 7g, Sal: 2g, KCal: 784</i>  Sugerencia de cena: Verdura asada y carne e ave.
<b>Día 14</b> 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia.  2º. Albóndigas estofadas con champiñón y patatas.  3º. Lácteo / Pan.  <i>H. Carb: 87g, Azúcares: 23g, Gras: 26g, G. Sat.: 9g, Prot: 24g, Fibra: 9g, Sal: 2g, KCal: 665</i>  Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.	<b>Día 15</b> 1º. Lentejas a la castellana con acelgas.  2º. Varitas de merluza y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y queso.  3º. Fruta / Pan.  <i>H. Carb: 85g, Azúcares: 24g, Gras: 15g, G. Sat.: 3g, Prot: 20g, Fibra: 10g, Sal: 2g, KCal: 557</i>  Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.	<b>Día 16</b> 1º. Fideuá campellera con calamar.  2º. Lomo adobado a la riojana con <b>carlotitas ecológicas</b> .  3º. Fruta / Pan.  <i>H. Carb: 90g, Azúcares: 27g, Gras: 25g, G. Sat.: 6g, Prot: 32g, Fibra: 6g, Sal: 3g, KCal: 720</i>  Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.	<b>Día 17</b> 1º. Crema de alubias con coliflor y verduras de temporada.  2º. Ventresca de merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.  3º. Fruta / Pan.  <i>H. Carb: 82g, Azúcares: 24g, Gras: 12g, G. Sat.: 4g, Prot: 27g, Fibra: 11g, Sal: 2g, KCal: 547</i>  Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne.	<b>Día 18</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA CHINA</b> 1º. Arroz tres delicias. 2º. Pollo agridulce con pan de gamba. 3º. Postre especial / Pan.  <i>H. Carb: 107g, Azúcares: 26g, Gras: 15g, G. Sat.: 4g, Prot: 33g, Fibra: 6g, Sal: 2g, KCal: 703</i>  Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.
<b>Día 21</b> 1º. Espirales con atún y tomate.  2º. Hamburguesa al horno encorbollada con ensalada de lechuga, zanahoria y lombarda.  3º. Lácteo / Pan.  <i>H. Carb: 95g, Azúcares: 29g, Gras: 27g, G. Sat.: 9g, Prot: 28g, Fibra: 9g, Sal: 3g, KCal: 751</i>  Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.	<b>Día 22</b> 1º. Arroz caldoso con garbanzos, judías verdes y verdura.  2º. Calamares a la romana y ensalada campestre con tomate, zanahoria y queso fresco.  3º. Fruta / Pan.  <i>H. Carb: 81g, Azúcares: 24g, Gras: 23g, G. Sat.: 4g, Prot: 14g, Fibra: 11g, Sal: 2g, KCal: 598</i>  Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.	<b>Día 23</b> 1º. Olla de legumbres con bacon.  2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.  3º. Fruta / Pan.  <i>H. Carb: 87g, Azúcares: 24g, Gras: 18g, G. Sat.: 4g, Prot: 21g, Fibra: 14g, Sal: 1.5g, KCal: 609</i>  Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.	<b>Día 24</b> 1º. Crema de <b>calabaza ecológica</b> natural de temporada.  2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.  3º. Fruta / Pan.  <i>H. Carb: 86g, Azúcares: 25g, Gras: 12g, G. Sat.: 3g, Prot: 23g, Fibra: 7g, Sal: 2g, KCal: 549</i>  Sugerencia de cena: Verdura asada y carne de ave.	<b>Día 25</b> 1º. Sopa de cocido con fideos.  2º. Cocido completo con jamoncito de pollo, garbanzos, col y verduras.  3º. Fruta / Pan.  <i>H. Carb: 86g, Azúcares: 23g, Gras: 16g, G. Sat.: 4g, Prot: 30g, Fibra: 11g, Sal: 2g, KCal: 577</i>  Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.
<b>Día 28</b> 1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.  2º. Filete de merluza con calabacín y ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio.  3º. Lácteo / Pan.  <i>H. Carb: 91g, Azúcares: 26g, Gras: 23g, G. Sat.: 8g, Prot: 28g, Fibra: 9g, Sal: 2g, KCal: 691</i>  Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado azul.	<p>Te adoro, cerecita.</p> <p>Fresita. Te quiero.</p> <p>Coesita. Ayer fue el día de San Valentín, día de los enamorados.</p> <p>Si Coesito. Es un día especial en el que los enamorados, novios o esposos expresan su amor y cariño mutuamente.</p> <p>El amor es bueno para el corazón.</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 tlfm. 965 10 06 48 o las 24 horas en [nutricionista@coess.es](mailto:nutricionista@coess.es)

Comer **COES**  
es comer salud