




MENÚ JUNIO 2022

GP.T

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>La Familia COES les desea  feliz verano</p>				
<p>Día 6</p> <p>1º. Macarrones con verduras y tomate.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:90g, Azucares:27g Gras:22g, G.Sat.:6g Prot:24g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:654</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y huevo.</p>	<p>Día 7</p> <p>1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero.</p> <p>2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada de mézclum con tomate, zanahoria y queso fresco.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:82g, Azucares:24g Gras:13g, G.Sat.:3g Prot:24g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:541</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p>Día 1</p> <p>1º. Arroz de verduras con pimiento ecológico.</p> <p>2º. Palitos de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:101g, Azucares:23g Gras:24g, G.Sat.:4g Prot:14g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:682</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne.</p> <p>Día 8</p> <p>1º. Caldo casero con piñones de pasta.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con zanahoria ecológica, judías verdes y patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:80g, Azucares:24g Gras:26g, G.Sat.:5g Prot:19g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:611</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p>Día 2</p> <p>1º. Lentejas a la castellana.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:80g, Azucares:23g Gras:17g, G.Sat.:4g Prot:25g, Fibra:17g Sal:2g, KCal:573</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p>Día 3</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con carlotitas y patatas a la brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:80g, Azucares:26g Gras:16g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:568</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>
<p>Día 13</p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Magro estofado con patatas a las finas hierbas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:80g, Azucares:28g Gras:20g, G.Sat.:7g Prot:21g, Fibra:5g Sal:2.5g, KCal:584</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p>Día 14</p> <p>1º. Espaguetis con pavo y tomate.</p> <p>2º. Merluza con calabacín ecológico y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:91g, Azucares:28g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:30g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:655</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.</p>	<p>Día 15</p> <p>1º. Sopa de pescado con fideos.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:76g, Azucares:23g Gras:20g, G.Sat.:7g Prot:32g, Fibra:7g Sal:2.5g, KCal:612</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.</p>	<p>Día 16</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:78g, Azucares:23g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:25g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:583</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne de ave.</p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Arroz a banda.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encbollada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p><small>H.Carb:95g, Azucares:28g Gras:32g, G.Sat.:11g Prot:27g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:776</small></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@coes.es

