



MENÚ OCTUBRE 2022

GPt

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
<p>Día 3</p> <p>1º. Crema de calabacín natural con cebolla ecológica y picatostes.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ajitos y patatas a la brava.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:79g, Azucares:23g Gras:23g, G.Sat.:8g Prot:27g, Fibra:5g Sal:2g, KCal:640</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 4</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Varitas de merluza y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:78g, Azucares:23g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:538</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p>Día 5</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:85g, Azucares:24g Gras:24g, G.Sat.:5g Prot:16g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:629</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne.</p>	<p>Día 6</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:92g, Azucares:27g Gras:23g, G.Sat.:7g Prot:30g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:706</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</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><i>H.Carb:78g, Azucares:24g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:29g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:591</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	
<p>Día 10</p> <p>1º. Caracolas con verduras y tomate.</p> <p>2º. Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:102g, Azucares:31g Gras:27g, G.Sat.:10g Prot:25g, Fibra:4g Sal:3g, KCal:770</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado azul.</p>	<p>Día 11</p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:74g, Azucares:23g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:556</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne de ave.</p>	<p>Día 12</p> <p>FESTIVO</p> <p>DIA DE LA HISPANIDAD</p>		<p>Día 13</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con guisantes y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:94g, Azucares:28g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:676</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p>Día 14</p> <p>1º. Caldo casero con garbanzos ecológicos y piñones de pasta.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con tomate y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y queso.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:70g, Azucares:23g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:25g, Fibra:6g Sal:1.5g, KCal:511</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>
<p>Día 17</p> <p>1º. Crema a la marinera con abadejo, calabacín ecológico y picatostes.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encbollada con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:74g, Azucares:26g Gras:26g, G.Sat.:9g Prot:24g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:612</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 18</p> <p>1º. Sopa minestrone con lluvia.</p> <p>2º. Fogonero con rebozado casero y patatas al ajillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:79g, Azucares:25g Gras:16g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:569</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:97g, Azucares:26g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:669</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p>Día 20</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Calamares a la romana y ensalada campestre con zanahoria, pepino y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:103g, Azucares:26g Gras:31g, G.Sat.:7g Prot:20g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:775</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne de ave.</p>	<p>Día 21</p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas al eneldo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:81g, Azucares:26g Gras:24g, G.Sat.:6g Prot:36g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:686</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.</p>	
<p>Día 24</p> <p>1º. Espirales con pavo y tomate.</p> <p>2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:87g, Azucares:26g Gras:23g, G.Sat.:7g Prot:24g, Fibra:5g Sal:2g, KCal:667</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p>Día 25</p> <p>1º. Sopa juliana con estrellas.</p> <p>2º. Magro al chilindrón con zanahoria ecológica y patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:81g, Azucares:25g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:25g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:605</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 26</p> <p>1º. Lentejas estofadas con espinacas.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:85g, Azucares:23g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:19g Sal:2g, KCal:603</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p>Día 27</p> <p>1º. Arroz con judías pintas y coliflor.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:112g, Azucares:26g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:16g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:752</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p>Día 28</p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Salchichas frankfurt con cortezas variadas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:88g, Azucares:19g Gras:35g, G.Sat.:12g Prot:21g, Fibra:4g Sal:3g, KCal:744</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>	
<p>Día 31</p> <p>1º. Sopa de ajo con huevo duro y fideos.</p> <p>2º. Pollo a la jardinera con patatas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:82g, Azucares:24g Gras:23g, G.Sat.:7g Prot:35g, Fibra:5g Sal:4g, KCal:684</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</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

