



# MENÚ SEPTIEMBRE 2022

GPRT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Día 12</b> 1º. Caracolas con verdura y <b>calabacín ecológico</b> . 2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, zanahoria y lombarda. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:87g, Azucares:23g Gras:18g, G.Sat.:2g Prot:16g, Fibra:3g Sal:1g, KCal:578</small>	<b>Día 13</b> 1º. Olla de legumbres con acelgas. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:81g, Azucares:23g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:613</small>	<b>Día 14</b> 1º. Sopa a la marinera con fideos. 2º. Muslo de pollo a las finas hierbas con carlotitas. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:83g, Azucares:26g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:574</small>	<b>Día 15</b> 1º. Crema de coliflor con manzana. 2º. Merluza a la riojana con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:83g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:2g Prot:21g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:590</small>	<b>Día 16</b> 1º. Ensalada huertana con lollo rosso, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y queso fresco. 2º. Arroz con magro, pimiento y judías verdes. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:98g, Azucares:23g Gras:30g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:775</small>
<b>Día 19</b> 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, tomate cherry, maíz y arroz integral. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:73g, Azucares:20g Gras:19g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:579</small>	<b>Día 20</b> 1º. Lentejas huertanas. 2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:79g, Azucares:23g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:559</small>	<b>Día 21</b> 1º. Crema de <b>calabaza ecológica</b> . 2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:76g, Azucares:24g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:523</small>	<b>Día 22</b> 1º. Menestra de verduras. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:74g, Azucares:26g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:623</small>	<b>Día 23</b> 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:92g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:690</small>
<b>Día 26</b> 1º. Crema de alubias natural. 2º. Ventresca de merluza con guisantes y ensalada gourmet con tomate cherry, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:82g, Azucares:22g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:604</small>	<b>Día 27</b> 1º. Macarrones con atún y tomate. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:90g, Azucares:28g Gras:15g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:608</small>	<b>Día 28</b> 1º. Potaje de garbanzos con boniato. 2º. Tortilla de patata con <b>berenjena ecológica</b> salteada. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:75g, Azucares:24g Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:531</small>	<b>Día 29</b> 1º. Soja juliana con estrellitas. 2º. Albóndigas estofadas con champiñón y judías verdes al hinojo. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:80g, Azucares:24g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:616</small>	<b>Día 30</b> 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:111g, Azucares:28g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:19g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:799</small>

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)

