



MENÚ ENERO 2023

GP.T

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 9</p> <p>1º. Lentejas huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:65g, Azucares:19g, Gras.:18g, G.Sat.:3g, Prot:19g, Fibra:6g, Sal:2g, KCal:521</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p>Día 10</p> <p>1º. Crema de espinacas natural.</p> <p>2º. Magro a la jardinera con patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:61g, Azucares:6g, Gras.:20g, G.Sat.:6g, Prot:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado azul.</p>	<p>Día 11</p> <p>1º. Arroz de verdura con guisantes, pimiento y coliflor.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:97g, Azucares:2g, Gras:28g, G.Sat.:5g, Prot:18g, Fibra:24g, Sal:1.5g, KCal:728</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 12</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con calabaza ecológica.</p> <p>2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:80g, Azucares:4g, Gras:18g, G.Sat.:3g, Prot:25g, Fibra:31g, Sal:1g, KCal:629</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.</p>	<p>Día 13</p> <p>1º. Sopa de cocido con lluvia.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con ajitos y judías verdes.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:56g, Azucares:3g, Gras:12g, G.Sat.:2g, Prot:30g, Fibra:23g, Sal:1g, KCal:460</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>
<p>Día 16</p> <p>1º. Sopa de pescado con piñones de pasta.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encbollada con patatas a la brava.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:51g, Azucares:17g, Gras:30g, G.Sat.:3g, Prot:33g, Fibra:9g, Sal:2g, KCal:610</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con pimiento ecológico y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:55g, Azucares:2g, Gras:7g, G.Sat.:1g, Prot:27g, Fibra:26g, Sal:1g, KCal:410</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p>Día 18</p> <p>1º. Espirales con verduras y tomate.</p> <p>2º. Calamares a la romana y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:95g, Azucares:17g, Gras:25g, G.Sat.:3g, Prot:25g, Fibra:30g, Sal:2g, KCal:735</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas y champiñones.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:51g, Azucares:3g, Gras:14g, G.Sat.:4g, Prot:44g, Fibra:25g, Sal:2g, KCal:522</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y huevo.</p>	<p>Día 20</p> <p>1º. Ensalada primavera.</p> <p>2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:100g, Azucares:5g, Gras:18g, G.Sat.:2g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:669</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>
<p>Día 23</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:71g, Azucares:21g, Gras:22g, G.Sat.:4g, Prot:29g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:626</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p>Día 24</p> <p>1º. Lentejas estofadas con boniato.</p> <p>2º. Varitas de merluza y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:70g, Azucares:3g, Gras:14g, G.Sat.:2g, Prot:21g, Fibra:28g, Sal:2g, KCal:510</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p>Día 25</p> <p>1º. Crema de pollo con calabacín ecológico al hinojo.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:60g, Azucares:4g, Gras:14g, G.Sat.:5g, Prot:16g, Fibra:21g, Sal:2g, KCal:461</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.</p>	<p>Día 26</p> <p>1º. Arroz a la milanesa.</p> <p>2º. Merluza al vapor y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:95g, Azucares:3g, Gras:18g, G.Sat.:3g, Prot:30g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:662</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y huevo.</p>	<p>Día 27 JORNADA GASTRONÓMICA MURCIANA</p> <p>1º. Caldo colorao con fideos.</p> <p>2º. Cocido murciano con pelota.</p> <p>3º. Postre especial / Pan.</p> <p><i>H.Carb:66g, Azucares:18g, Gras:17g, G.Sat.:6g, Prot:23g, Fibra:10g, Sal:1g, KCal:510</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>
<p>Día 30</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria, pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:83g, Azucares:15g, Gras:28g, G.Sat.:5g, Prot:29g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:728</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p>Día 31</p> <p>1º. Judías huertanas con espinacas.</p> <p>2º. Nuggets de pollo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:64g, Azucares:6g, Gras:20g, G.Sat.:2g, Prot:26g, Fibra:30g, Sal:3g, KCal:531</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha 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

