



MENÚ JUNIO 2023

GP:T

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>La familia COES les desea Feliz Verano</p> 			<p>Día 1 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:45g, Azucares:2g, Gras.:24g, G.Sat:4g, Prot:15g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:464</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p>Día 2 1º. Espirales con verdura salteada y cebolla ecológica. 2º. Ventresca de merluza con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Helado / Pan.</p> <p><i>H.Carb:73g, Azucares:7g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:27g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:554</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>
<p>Día 5 1º. Sopa de pescado con piñones de pasta. 2º. Magro a la jardinera con patatas panadera. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:52g, Azucares:18g, Gras.:30g, G.Sat:7g, Prot:32g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:648</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.</p>	<p>Día 6 1º. Macarrones con atún y tomate. 2º. Tortilla francesa y ensalada mézclum con zanahoria, apio y pepino. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:81g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:684</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p>Día 7 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas al tomillo. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:47g, Azucares:5g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:448</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado azul.</p>	<p>Día 8 1º. Ensalada marinera con zanahoria ecológica y palitos de cangrejo. 2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:86g, Azucares:6g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:571</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne de ave.</p>	<p>Día 9 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Helado / Pan.</p> <p><i>H.Carb:106g, Azucares:5g, Gras.:26g, G.Sat:3g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:774</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y huevo.</p>
<p>Día 12 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:23g, G.Sat:7g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:3g, KCal:652</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.</p>	<p>Día 13 1º. Crema natural de coliflor y manzana. 2º. Merluza con calabacín ecológico y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:20g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:331</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado azul.</p>	<p>Día 14 1º. Sopa de cocido con garbanzos y lluvia. 2º. Tortilla de patata y ensalada campestre con tomate, zanahoria, maíz y queso fresco. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:52g, Azucares:2g, Gras.:11g, G.Sat:4g, Prot:19g, Fibra:12g, Sal:3g, KCal:420</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 15 1º. Ensalada primavera con jamón y queso. 2º. Arroz de verduras. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:84g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:13g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:549</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p>Día 16 1º. Olla de legumbres. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Helado / Pan.</p> <p><i>H.Carb:53g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:446</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>
<p>Día 19 1º. Lentejas huertanas. 2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y pepino. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:3g, Azucares:23g, Gras.:37g, G.Sat:8g, Prot:30g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:574</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.</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@coes.es

