



# MENÚ SEPTIEMBRE 2023

GP+T

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

## VUELTA ALCOLE

Comida Sana y Segura

<p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Caracolas con <b>calabacín ecológico</b> y tomate.</p> <p>2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:87g, Azucares:23g Gras:18g, G.Sat.:2g Prot:16g, Fibra:3g Sal:1g, KCal:578</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p><b>Día 12</b></p> <p>1º. Olla de legumbres con acelgas.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:81g, Azucares:23g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:613</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado azul.</p>	<p><b>Día 13</b></p> <p>1º. Sopa de ajo con fideos.</p> <p>2º. Muslo de pollo a las finas hierbas con carlotitas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:83g, Azucares:25g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:574</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 14</b></p> <p>1º. Crema de coliflor con manzana.</p> <p>2º. Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:83g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:2g Prot:21g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:590</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p><b>Día 15</b></p> <p>1º. Queso fresco aliñado al orégano con lollo rosso, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>2º. Arroz con magro, garbanzos y judías verdes.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p><small>H.Carb:98g, Azucares:23g Gras:30g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:775</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.</p>
<p><b>Día 18</b></p> <p>1º. Sopa minestrone con estrellas.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:73g, Azucares:20g Gras:19g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:579</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 19</b></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:79g, Azucares:23g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:559</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p><b>Día 20</b></p> <p>1º. Arroz con pollo, pimiento y guisantes.</p> <p>2º. Calamares a la romana y ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:74g, Azucares:26g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:623</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 21</b></p> <p>1º. Crema de <b>calabaza ecológica</b>.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encebollada con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:76g, Azucares:24g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:523</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 22</b></p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Merluza a la riojana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p><small>H.Carb:92g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:690</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>
<p><b>Día 25</b></p> <p>1º. Crema de alubias natural.</p> <p>2º. Ventresca de merluza con rebozado casero y ensalada gourmet con zanahoria, maíz y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:82g, Azucares:22g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:604</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne de ave.</p>	<p><b>Día 26</b></p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con judías verdes al ajillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:90g, Azucares:28g Gras:15g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:17g Sal:2g, KCal:608</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.</p>	<p><b>Día 27</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos con boniato.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:75g, Azucares:24g Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:531</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 28</b></p> <p>1º. Soja a la marinera con piñones de pasta.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con champiñón y patatas panadera a la gallega.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:80g, Azucares:24g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:616</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado azul.</p>	<p><b>Día 29</b></p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p><small>H.Carb:111g, Azucares:28g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:19g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:799</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida 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 tlfm. 965 10 06 48 o las 24 horas en [nutricionista@coess.es](mailto:nutricionista@coess.es)

