



MENÚ ENERO 2024

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 8</p> <p>1º. Caracolas con atún y tomate.</p> <p>2º. Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:56g, Azucares:24g, Gras.:22g, G.Sat.:3g, Prot:15g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:650</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.</p>	<p>Día 9</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con calabaza ecológica.</p> <p>2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:94g, Azucares:2g, Gras.:18g, G.Sat.:2g, Prot:34g, Fibra:21g, Sal:1g, KCal:691</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p>Día 10</p> <p>1º. Crema de calabacín natural.</p> <p>2º. Magro estofado con zanahoria y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:82g, Azucares:3g, 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 pescado blanco.</p>	<p>Día 11</p> <p>1º. Arroz de verdura con guisantes, pimiento y coliflor.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:74g, Azucares:2g, 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 azul.</p>	<p>Día 12</p> <p>1º. Sopa de pescado con lluvia.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con judías verdes salteadas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:49g, Azucares:2g, Gras.:14g, G.Sat.:2g, Prot:22g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:409</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>
<p>Día 15</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con pimiento ecológico y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:73g, Azucares:24g, Gras.:14g, G.Sat.:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:4g, KCal:489</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p>Día 16</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><small>H.Carb:45g, Azucares:2g, Gras.:15g, G.Sat.:4g, Prot:41g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:486</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Espirales con verduras y tomate.</p> <p>2º. Fogonero al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:87g, Azucares:3g, Gras.:18g, G.Sat.:2g, Prot:16g, Fibra:3g, Sal:1g, KCal:578</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p>Día 18</p> <p>1º. Caldo casero con piñones de pasta.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encbollada con patatas a la brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:73g, Azucares:3g, Gras.:19g, G.Sat.:7g, Prot:27g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:579</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y huevo.</p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Empanadillas de atún con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:111g, Azucares:4g, Gras.:30g, G.Sat.:9g, Prot:19g, Fibra:6g, Sal:2g, KCal:799</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>
<p>Día 22</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:73g, Azucares:24g, Gras.:20g, G.Sat.:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p>Día 23</p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Varitas de merluza y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio.</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 al vapor y huevo.</p>	<p>Día 24</p> <p>1º. Sopa de cocido con lluvia.</p> <p>2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:39g, Azucares:1g, Gras.:25g, G.Sat.:3g, Prot:33g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:513</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.</p>	<p>Día 25</p> <p>1º. Crema de calabaza natural con cebolla ecológica.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:42g, Azucares:2g, Gras.:6g, G.Sat.:1g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:304</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado azul.</p>	<p>Día 26 JORNADA GASTRONÓMICA SELLA</p> <p>1º. Arroz empedrado.</p> <p>2º. Bocaditos de rosada con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y pepino.</p> <p>3º. Postre especial / Pan.</p> <p><small>H.Carb:93g, Azucares:5g, Gras.:27g, G.Sat.:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:716</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>
<p>Día 29</p> <p>1º. Sopa de ajo con estrellitas.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con zanahoria ecológica y patatas al tomillo.</p> <p>3º. Lácteo / 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 blanco.</p>	<p>Día 30</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:54g, Azucares:3g, Gras.:10g, G.Sat.:1g, Prot:21g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:397</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 31</p> <p>1º. Judías huertanas con espinacas.</p> <p>2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:75g, Azucares:3g, Gras.:15g, G.Sat.:5g, Prot:23g, Fibra:15g, Sal:4g, KCal:531</small></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 tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en informa@coess.es

