



MENÚ MAYO 2017

COD: GPRT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 1</p> <p>FESTIVO</p>	<p>Día 2</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Tortilla de jamón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y carne de ave.</p> <p>H.Carb:101g, Azucares:30g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:29g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:764</p>	<p>Día 3</p> <p>1º. Caldo casero con pelota, garbanzos y fideos.</p> <p>2º. Filete de merluza a la romana y ensalada campestre con tomate, arroz y zanahoria.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y huevo.</p> <p>H.Carb:74g, Azucares:24g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:561</p>	<p>Día 4</p> <p>1º. Lentejas estofadas con espinacas.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con centro de tomate y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura hervida y pescado blanco.</p> <p>H.Carb:64g, Azucares:26g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:16g Sal:2g, KCal:517</p>	<p>Día 5</p> <p>1º. Arroz con pollo, guisantes y pimiento.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral. Cena: Verdura hervida y pescado azul.</p> <p>H.Carb:120g, Azucares:28g Gras:19g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:750</p>
<p>Día 8</p> <p>1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y lluvia.</p> <p>2º. Filete ruso de pollo empanado con carlota y champiñones.</p> <p>3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura hervida y huevo.</p> <p>H.Carb:64g, Azucares:24g Gras:30g, G.Sat.:7g Prot:24g, Fibra:4g Sal:4g, KCal:633</p>	<p>Día 9</p> <p>1º. Arroz con magro, garbanzos y pimiento.</p> <p>2º. Filete de fogonero con rebozado casero y ensalada mezclum con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y carne de ave.</p> <p>H.Carb:109g, Azucares:24g Gras:20g, G.Sat.:5g Prot:36g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:763</p>	<p>Día 10</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con tomate y queso rallado.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</p> <p>H.Carb:97g, Azucares:28g Gras:30g, G.Sat.:7g Prot:25g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:767</p>	<p>Día 11</p> <p>1º. Judías huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Rodaja de merluza rebozada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino y mayonesa.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura asada y carne.</p> <p>H.Carb:64g, Azucares:26g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:25g, Fibra:16g Sal:2g, KCal:590</p>	<p>Día 12</p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Salchichas caseras encebolladas al horno y ensalada gourmet con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral. Cena: Verdura al vapor y pescado azul.</p> <p>H.Carb:52g, Azucares:27g Gras:35g, G.Sat.:13g Prot:17g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:594</p>
<p>Día 15</p> <p>1º. Espirales con bacon y tomate.</p> <p>2º. Bacalao al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura al vapor y pescado blanco.</p> <p>H.Carb:86g, Azucares:26g Gras:33g, G.Sat.:11g Prot:36g, Fibra:5g Sal:2g, KCal:796</p>	<p>Día 16</p> <p>1º. Caldo casero con verduras y estrellas.</p> <p>2º. Ternera estofada con carlota, guisantes y patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura hervida y huevo.</p> <p>H.Carb:70g, Azucares:28g Gras:17g, G.Sat.:4g Prot:14g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:540</p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con acelgas.</p> <p>2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y carne de ave.</p> <p>H.Carb:71g, Azucares:25g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:20g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:537</p>	<p>Día 18</p> <p>1º. Crema natural de puerros y calabacín ecológico.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con champiñones y caracolas al orégano.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura hervida y pescado azul.</p> <p>H.Carb:102g, Azucares:28g Gras:28g, G.Sat.:6g Prot:21g, Fibra:14g Sal:4g, KCal:734</p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Ventresca de merluza a la romana y ensalada gourmet con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral. Cena: Verdura a la plancha y huevo.</p> <p>H.Carb:123g, Azucares:27g Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:32g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:786</p>
<p>Día 22</p> <p>1º. Fideuá a la campellera con atún y calamar.</p> <p>2º. Tortilla de jamón con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura al vapor y carne de ave.</p> <p>H.Carb:93g, Azucares:24g Gras:24g, G.Sat.:7g Prot:33g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:733</p>	<p>Día 23</p> <p>1º. Arroz de verdura con guisante, pimiento y coliflor ecológica.</p> <p>2º. Calamares a la romana y ensalada mezclum con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y carne.</p> <p>H.Carb:111g, Azucares:25g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:14g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:676</p>	<p>Día 24</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Salchichas frankfurt al horno con patatas y carlota al vapor.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y pescado azul.</p> <p>H.Carb:70g, Azucares:30g Gras:32g, G.Sat.:11g Prot:26g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:668</p>	<p>Día 25</p> <p>1º. Crema de espinacas popeye.</p> <p>2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura hervida y huevo.</p> <p>H.Carb:62g, Azucares:27g Gras:18g, G.Sat.:7g Prot:28g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:535</p>	<p>Día 26</p> <p>1º. Sopa de cocido con letras.</p> <p>2º. Cinta de lomo asada al horno en su jugo con arroz blanco.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral. Cena: Verdura asada y pescado blanco.</p> <p>H.Carb:79g, Azucares:24g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:24g, Fibra:6g Sal:4g, KCal:535</p>
<p>Día 29</p> <p>1º. Crema de zanahoria y champiñones natural.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado al horno y ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura al vapor y pescado azul.</p> <p>H.Carb:47g, Azucares:23g Gras:15g, G.Sat.:6g Prot:45g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:508</p>	<p>Día 30</p> <p>1º. Sopa reina con mollitas de gallina, garbanzos y lluvia.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura hervida y carne.</p> <p>H.Carb:61g, Azucares:22g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:24g, Fibra:3g Sal:4g, KCal:585</p>	<p>Día 31</p> <p>1º. Arroz a banda con calamar.</p> <p>2º. Burger COES Hamburguesa de ternera, queso, tomate, lechuga, patatas chip y ketchup.</p> <p>3º. Postre especial coes / Refresco de naranja.</p>		



TIPOS DE ENSALADA (NORMAL: Lechuga iceberg. MEZCLUM: Escarola, achicoria, lollo rosso y brotes de espinacas. GOURMET: Lechuga romana, escarola, achicoria y lollo rosso. CAMPERA: Escarola, achicoria y canónigos.)

Existe un Menú Declaración de Alérgenos a disposición del comensal con el fin de informar sobre la posible presencia de sustancias recogidas en el Reglamento (UE) N° 1169/2011 Anexo II

Atención al comensal y consultas sobre nutrición: Lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tfn 965 10 06 48 o las 24 horas en nutricionista@coes.es