

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<p>Día 10</p> <p>1º. Sopa reina con mollitas de gallina, garbanzos y lluvia.</p> <p>2º. Filete de fogonero a la romana con patatas al vapor.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:69g, Azucares:24g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:503</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura salteada y huevo</p>	<p>Día 11</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla de jamón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:74g, Azucares:26g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:559</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y carne de ave</p>	<p>Día 12</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:69g, Azucares:26g Gras:13g, G.Sat.:4g Prot:27g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:506</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y pescado blanco</p>	<p>Día 13</p> <p>1º. Arroz de verduras con guisantes, judías verdes y pimiento ecológico.</p> <p>2º. Caella a taquitos con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>H.Carb:105g, Azucares:28g Gras:13g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:669</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y carne</p>
<p>Día 16</p> <p>1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y fideos.</p> <p>2º. Albóndigas guisadas con pimiento, carlotita y patatas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:85g, Azucares:24g Gras:30g, G.Sat.:7g Prot:24g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:698</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura salteada y huevo</p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Lentejas estofadas con acelgas.</p> <p>2º. Bacalao al horno con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:85g, Azucares:26g Gras:9g, G.Sat.:3g Prot:32g, Fibra:10g Sal:2g, KCal:550</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y carne</p>	<p>Día 18</p> <p>1º. Arroz con pollo y pimiento.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:108g, Azucares:24g Gras:20g, G.Sat.:5g Prot:22g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:712</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al horno y pescado azul</p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Espirales con atún y tomate.</p> <p>2º. Filete de ternera asado en su jugo con carlotita.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:95g, Azucares:32g Gras:32g, G.Sat.:13g Prot:37g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:832</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado blanco</p>	<p>Día 20</p> <p>JORNADA GASTRONOMICA BRITANICA</p> <p>1º. Crema de verduras natural con remolacha.</p> <p>2º. Merluza con rebozado casero al estilo inglés y patatas con brócoli al vapor.</p> <p>3º. Tarta manzana / Pan int.</p> <p><i>H.Carb:61g, Azucares:22g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:522</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y carne de ave</p>
<p>Día 23</p> <p>1º. Sopa juliana con apio ecológico y letras.</p> <p>2º. Lomo asado al horno en su jugo con guisantes y patatas dado.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:60g, Azucares:22g Gras:21g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:4g Sal:3g, KCal:539</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y carne de ave</p>	<p>Día 24</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada de lechuga con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:98g, Azucares:29g Gras:28g, G.Sat.:10g Prot:40g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:815</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y huevo</p>	<p>Día 25</p> <p>1º. Crema de espinacas popeye natural.</p> <p>2º. Muslo de pollo al horno encebollado con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:51g, Azucares:26g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:42g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:492</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y pescado blanco</p>	<p>Día 26</p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Magro estofado con tomate y judías verdes con champiñones.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:71g, Azucares:26g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:34g, Fibra:15g Sal:3g, KCal:621</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura salteada y pescado azul</p>	<p>Día 27</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Ventresca de merluza a las finas hierbas con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>H.Carb:115g, Azucares:27g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:30g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:741</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al horno y carne de ave</p>



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@coes.es

Comer **COES**
es comer salud