

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 1</p> <p>1º. Caracolas con chorizo y tomate.</p> <p>2º. Filete de merluza al vapor y ensalada campestre con tomate cherry, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:86g, Azucares:25g Gras:26g, G.Sat.:8g Prot:31g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:737</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura salteada y huevo.</p>	<p>Día 2</p> <p>1º. Crema de calabacín natural con picatostes.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con judías verdes salteadas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:56g, Azucares:22g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:29g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:468</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y pescado azul.</p>	<p>Día 3</p> <p>1º. Lentejas huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada mezclum con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:75g, Azucares:23g Gras:21g, G.Sat.:5g Prot:21g, Fibra:12g Sal:3g, KCal:582</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y carne.</p>	<p>Día 4</p> <p>1º. Sopa de cocido con garbanzos ecológicos y estrellas.</p> <p>2º. Filete de ternera en su jugo con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:63g, Azucares:23g Gras:23g, G.Sat.:11g Prot:29g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:562</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al horno y pescado blanco.</p>	<p>Día 5</p> <p>1º. Arroz de verduras.</p> <p>2º. Lomo de caella a taquitos con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>H.Carb:104g, Azucares:28g Gras:23g, G.Sat.:7g Prot:31g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:758</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y carne de ave.</p>
<p>Día 8</p> <p>1º. Sopa de pescado con fideos.</p> <p>2º. Tortilla de jamón y ensalada campestre con tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:59g, Azucares:21g Gras:22g, G.Sat.:6g Prot:22g, Fibra:5g Sal:4g, KCal:534</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>Día 10</p> <p>1º. Crema natural de calabaza con cebolla ecológica.</p> <p>2º. Albóndigas guisadas con champiñón y arroz blanco.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:111g, Azucares:25g Gras:31g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:11g Sal:4g, KCal:783</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y pescado azul.</p>	<p>Día 11</p> <p>1º. Judías estofadas con espinacas.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:59g, Azucares:23g Gras:10g, G.Sat.:3g Prot:29g, Fibra:15g Sal:2g, KCal:445</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p>Día 12</p> <p>FESTIVO</p>
<p>Día 15</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Bacalao al horno con guisantes y ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:83g, Azucares:24g Gras:26g, G.Sat.:8g Prot:39g, Fibra:5g Sal:2g, KCal:730</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p>Día 16</p> <p>1º. Sopa juliana con garbanzos y lluvia.</p> <p>2º. Muslo de pollo al horno en su jugo con patatas a la brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:62g, Azucares:22g Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:44g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:554</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín y ensalada mezclum con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:83g, Azucares:24g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:27g, Fibra:19g Sal:4g, KCal:561</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al horno y carne.</p>	<p>Día 18</p> <p>1º. Crema de espinacas natural popeye.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ajetes y ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:53g, Azucares:22g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:23g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:475</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Arroz a la milanesa con jamón, guisantes y pimiento verde ecológico.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>H.Carb:99g, Azucares:25g Gras:20g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:701</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y carne de ave.</p>
<p>Día 22</p> <p>1º. Caldo casero con letras.</p> <p>2º. Cinta de lomo asada en su jugo con manzana y patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:59g, Azucares:21g Gras:19g, G.Sat.:7g Prot:31g, Fibra:4g Sal:3g, KCal:529</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y pescado azul.</p>	<p>Día 23</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con calabaza.</p> <p>2º. Filete de fogonero con rebozado casero y ensalada mezclum con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:76g, Azucares:24g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:31g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:590</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p>Día 24</p> <p>1º. Crema natural de puerro y calabacín ecológico.</p> <p>2º. Pollo con tomate, pimiento y carlotita baby.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:63g, Azucares:27g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:27g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:523</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al horno y huevo.</p>	<p>Día 25</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:115g, Azucares:25g Gras:30g, G.Sat.:6g Prot:33g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:867</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura salteada y carne.</p>	<p>Día 26</p> <p>1º. Espirales con calabaza y tomate.</p> <p>2º. Fingers de pollo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>H.Carb:94g, Azucares:18g Gras:37g, G.Sat.:10g Prot:29g, Fibra:6g Sal:4g, KCal:823</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>
<p>Día 29</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada campestre con tomate cherry, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:62g, Azucares:23g Gras:18g, G.Sat.:8g Prot:31g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:536</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y carne.</p>	<p>Día 30</p> <p>1º. Fideuá campellera con atún y calamar.</p> <p>2º. Magro estofado con guisantes y patatas dado.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:101g, Azucares:27g Gras:33g, G.Sat.:8g Prot:40g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:869</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura salteada y huevo.</p>	<p>Día 31</p> <p>1º. Lentejas estofadas con zanahoria y apio ecológico.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada mezclum con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:76g, Azucares:24g Gras:21g, G.Sat.:5g Prot:21g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:583</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al horno y pescado blanco.</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@coess.es

