

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

¡¡ Comer tres piezas de fruta al día !!



## ¿CUÁLES SON TUS PROPÓSITOS PARA 2019?

Practicar deporte a diario



<p><b>Día 7</b></p> <p>1º. Espirales con atún y tomate.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:88g, Azucares:25g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:5g Sal:2g, KCal:667</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p><b>Día 8</b></p> <p>1º. Lentejas estofadas con acelgas.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:76g, Azucares:24g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:21g, Fibra:11g Sal:3g, KCal:561</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne.</p>	<p><b>Día 9</b></p> <p>1º. Arroz con pollo y pimiento.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:96g, Azucares:22g Gras:21g, G.Sat.:5g Prot:32g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:713</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.</p>	<p><b>Día 10</b></p> <p>1º. Sopa de cocido con <b>garbanzos ecológicos</b> y lluvia.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con carlota, champiñón y patatas dado.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:90g, Azucares:25g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:20g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:668</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><small>H.Carb:62g, Azucares:28g Gras:16g, G.Sat.:7g Prot:28g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:509</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura salteada y carne de ave.</p>
<p><b>Día 14</b></p> <p>1º. Sopa de pescado con mollitas y fideos.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín y ensalada mézclum con tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:59g, Azucares:21g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:22g, Fibra:5g Sal:4g, KCal:506</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne de ave.</p>	<p><b>Día 15</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos con calabaza.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, caracolas y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:86g, Azucares:28g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:18g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:593</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y carne.</p>	<p><b>Día 16</b></p> <p>1º. Crema de calabacín natural.</p> <p>2º. Hamburguesa con <b>cebolla ecológica</b>, ketchup y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:59g, Azucares:33g Gras:34g, G.Sat.:14g Prot:24g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:644</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura salteada y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 17</b></p> <p>1º. Macarrones con jamón y tomate.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:90g, Azucares:28g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:31g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:659</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.</p>	<p><b>Día 18</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA CHINA</b></p> <p>1º. Arroz tres delicias con salsa agri dulce.</p> <p>2º. Pollo al limón con pan de gambas.</p> <p>3º. Flan / Pan integral.</p> <p><small>H.Carb:101g, Azucares:13g Gras:21g, G.Sat.:8g Prot:37g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:743</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al horno y pescado azul.</p>
<p><b>Día 21</b></p> <p>1º. Caracolas con bacon y tomate.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:86g, Azucares:25g Gras:33g, G.Sat.:10g Prot:33g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:762</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p><b>Día 22</b></p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla de jamón y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:80g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:604</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p><b>Día 23</b></p> <p>1º. Crema de espinacas natural popeye.</p> <p>2º. Magro con tomate y cortezas de trigo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:65g, Azucares:27g Gras:22g, G.Sat.:6g Prot:24g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:557</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 24</b></p> <p>1º. Arroz de verduras con <b>pimiento ecológico</b>.</p> <p>2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:102g, Azucares:24g Gras:28g, G.Sat.:4g Prot:17g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:736</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne.</p>	<p><b>Día 25</b></p> <p>1º. Sopa juliana con estrellas.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado al horno con patatas al vapor.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><small>H.Carb:58g, Azucares:23g Gras:12g, G.Sat.:5g Prot:44g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:520</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al horno y huevo.</p>
<p><b>Día 28</b></p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Filete de fogueiro con rebozado casero y ensalada mezclum con tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:67g, Azucares:23g Gras:9g, G.Sat.:3g Prot:33g, Fibra:11g Sal:3g, KCal:485</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne.</p>	<p><b>Día 29</b></p> <p>1º. Sopa de cocido con fideos.</p> <p>2º. Cocido completo con pollo, chorizo, garbanzos, apio y <b>carlota ecológica</b>.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:68g, Azucares:23g Gras:11g, G.Sat.:5g Prot:33g, Fibra:11g Sal:4g, KCal:511</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura salteada y pescado azul.</p>	<p><b>Día 30</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:77g, Azucares:24g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:12g Sal:3g, KCal:568</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al horno y carne de ave.</p>	<p><b>Día 31</b></p> <p>1º. Arroz a banda.</p> <p>2º. Lomo asado al horno en su jugo con judías verdes salteadas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:101g, Azucares:23g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:751</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida 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@coessl.es](mailto:nutricionista@coessl.es)

Comer **COES**  
es comer salud