

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p style="font-size: 2em; color: #00AEEF; font-family: cursive;">Nos gusta la dieta Mediterránea</p>				
<p>Día 4</p> <p>1º. Sopa a la marinera con molletas de pescado y fideos.</p> <p>2º. Tortilla de jamón y ensalada mézclum con tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:59g, Azúcares:21g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:22g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:506</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p>Día 5</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con cebolla ecológica y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:85g, Azúcares:26g Gras:21g, G.Sat.:5g Prot:35g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:686</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p>Día 6</p> <p>1º. Arroz de verdura con pimiento, guisantes y coliflor.</p> <p>2º. Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:98g, Azúcares:23g Gras:23g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:706</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y huevo.</p>	<p>Día 7</p> <p>1º. Judías estofadas con acelgas.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:72g, Azúcares:24g Gras:13g, G.Sat.:4g Prot:25g, Fibra:17g Sal:3g, KCal:508</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.</p>	<p>Día 8</p> <p>1º. Crema de puerro natural.</p> <p>2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><small>H.Carb:61g, Azúcares:24g Gras:16g, G.Sat.:7g Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:504</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne.</p>
<p>Día 11</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:86g, Azúcares:26g Gras:26g, G.Sat.:8g Prot:36g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:733</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne de ave.</p>	<p>Día 12</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ajitos y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:64g, Azúcares:26g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:22g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:492</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 13</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con espinacas.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:77g, Azúcares:23g Gras:17g, G.Sat.:4g Prot:20g, Fibra:19g Sal:4g, KCal:533</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne.</p>	<p>Día 14</p> <p>1º. Arroz a la milanesa con jamón, guisantes y pimiento.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:117g, Azúcares:27g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:17g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:784</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y huevo.</p>	<p>Día 15</p> <p>1º. Sopa juliana con estrellas.</p> <p>2º. Pollo estofado con patata y champiñón.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><small>H.Carb:61g, Azúcares:25g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:506</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>
<p>Día 18</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, Azúcares:25g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:33g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:754</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Caldo casero con lluvia y huevo duro.</p> <p>2º. Albóndigas guisadas con judías verdes y patatas dado.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:90g, Azúcares:24g Gras:28g, G.Sat.:6g Prot:20g, Fibra:12g Sal:4g, KCal:672</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 20</p> <p>1º. Lentejas estofadas con acelgas.</p> <p>2º. Filete de fogonero al horno con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:75g, Azúcares:23g Gras:9g, G.Sat.:3g Prot:32g, Fibra:10g Sal:2g, KCal:508</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p>Día 21</p> <p>1º. Crema de espinacas popeye.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado al horno y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:61g, Azúcares:26g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:42g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:527</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.</p>	<p>Día 22 JORNADA GASTRONÓMICA CUBANA</p> <p>1º. Arroz blanco con frijoles.</p> <p>2º. Escalopa con patatas habaneras.</p> <p>3º. Banana / Pan integral.</p> <p><small>H.Carb:133g, Azúcares:27g Gras:34g, G.Sat.:6g Prot:31g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:970</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado azul.</p>
<p>Día 25</p> <p>1º. Sopa de cocido con garbanzos y fideos.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno con ketchup, aros de cebolla y ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:58g, Azúcares:22g Gras:22g, G.Sat.:8g Prot:20g, Fibra:4g Sal:3g, KCal:524</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p>Día 26</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:82g, Azúcares:23g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:25g, Fibra:20g Sal:4g, KCal:560</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p>Día 27</p> <p>1º. Arroz con pollo y pimiento verde ecológico.</p> <p>2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:110g, Azúcares:22g Gras:28g, G.Sat.:4g Prot:25g, Fibra:6g Sal:1g, KCal:801</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado azul.</p>	<p>Día 28</p> <p>1º. Crema de calabaza natural con picatostes.</p> <p>2º. Magro con tomate, carlota y patatas al vapor.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:70g, Azúcares:28g Gras:21g, G.Sat.:7g Prot:26g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:576</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y huevo.</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

