



# MENÚ OCTUBRE 2019

GPRT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 <p><b>Día 7</b> 1º. Sopa de pescado con fideos. 2º. Tortilla de jamón con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:60g, Azucares:22g Gras:22g, G.Sat.:6g Prot:22g, Fibra:5g Sal:4g, KCal:540</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne de ave.</p>	<p><b>Día 1</b> 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Varitas de merluza y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas verdes. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:76g, Azucares:24g Gras:15g, G.Sat.:3g Prot:20g, Fibra:10g Sal:2g, KCal:519</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p><b>Día 2</b> 1º. Espirales con atún y tomate. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:104g, Azucares:28g Gras:20g, G.Sat.:3g Prot:21g, Fibra:14g Sal:4g, KCal:681</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 3</b> 1º. Crema de verduras natural de temporada con picatostes. 2º. Hamburguesa encbollada al horno con patatas a la brava. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:82g, Azucares:27g Gras:28g, G.Sat.:9g Prot:19g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:690</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al horno y pescado azul.</p>	<p><b>Día 4</b> 1º. Arroz con pollo, pimiento y <b>coliflor ecológica</b>. 2º. Merluza a las finas hierbas con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:95g, Azucares:23g Gras:22g, G.Sat.:5g Prot:33g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:719</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.</p>
	<p><b>Día 8</b> 1º. Judías estofadas con espinacas. 2º. Pechuga de pollo a la plancha con carlotitas al horno. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:69g, Azucares:27g Gras:27g, G.Sat.:8g Prot:38g, Fibra:18g Sal:2g, KCal:668</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado azul.</p>	<p><b>FESTIVO</b> <b>DÍA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA</b></p>	<p><b>Día 9</b> 1º. Crema de calabaza natural de temporada. 2º. Albóndigas guisadas con champiñón y patatas dado. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:87g, Azucares:24g Gras:33g, G.Sat.:5g Prot:24g, Fibra:12g Sal:3g, KCal:730</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 10</b> 1º. Arroz con garbanzos, judías verdes y pimiento. 2º. Croquetas de bacalao y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:118g, Azucares:27g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:16g, Fibra:9g Sal:1g, KCal:783</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.</p>
<p><b>Día 14</b> 1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado. 2º. Ventresca de merluza con calabacín y ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y lombarda. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:87g, Azucares:27g Gras:24g, G.Sat.:7g Prot:33g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:710</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado azul.</p>	<p><b>Día 15</b> 1º. Sopa de cocido con garbanzos y lluvia. 2º. Muslo de pollo al horno en su jugo con patatas al ajillo. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:63g, Azucares:24g Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:46g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:578</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>		<p><b>Día 16</b> 1º. Olla de legumbres con <b>calabaza ecológica</b>. 2º. Tortilla de patata y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:80g, Azucares:24g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:587</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al horno y carne.</p>	<p><b>Día 17</b> 1º. Arroz con garbanzos, judías verdes y pimiento. 2º. Croquetas de bacalao y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:118g, Azucares:27g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:16g, Fibra:9g Sal:1g, KCal:783</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.</p>
<p><b>Día 21</b> 1º. Caldo de cocido con relleno y fideos. 2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:78g, Azucares:21g Gras:22g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:13g Sal:5g, KCal:594</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado azul.</p>	<p><b>Día 22</b> 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Filete de mujol con rebozado casero y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:69g, Azucares:24g Gras:17g, G.Sat.:4g Prot:30g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:553</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne.</p>	<p><b>Día 23</b> 1º. Crema de verduras natural con <b>calabacín ecológico</b>. 2º. Pollo con tomate y pimiento y patatas al vapor con carlotitas. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:72g, Azucares:30g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:30g, Fibra:12g Sal:3g, KCal:587</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al horno y huevo.</p>	<p><b>Día 24</b> 1º. Arroz con magro y pimiento. 2º. Ventresca de merluza con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:99g, Azucares:24g Gras:22g, G.Sat.:5g Prot:32g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:728</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura salteada y carne de ave.</p>	<p><b>Día 25</b> 1º. Fideuá campellera con atún. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas verdes. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:87g, Azucares:26g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:30g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:647</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.</p>
<p><b>Día 28</b> 1º. Crema de zanahoria natural de temporada. 2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada mézclum con tomate cherry, zanahoria y remolacha. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:58g, Azucares:24g Gras:20g, G.Sat.:8g Prot:32g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:547</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.</p>	<p><b>Día 29</b> 1º. Olleta alicantina con arroz. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:76g, Azucares:24g Gras:21g, G.Sat.:5g Prot:22g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:589</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al horno y carne.</p>	<p><b>Día 30</b> 1º. Sopa juliana con <b>apio ecológico</b> y letras. 2º. Lomo asado en su jugo con puré de patata casero. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:81g, Azucares:23g Gras:30g, G.Sat.:15g Prot:32g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:735</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al horno y pescado blanco.</p>	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>MENÚ ESPECIAL FIESTA HALLOWEEN</b></p> <p>1º. Espirales terroríficos con calabaza y tomate. 2º. Dedos de vampiro (Fingers de pollo) con salsa agrídulce y fantasmitas. 3º. Postre esp / Pan.</p> <p>H.Carb:118g, Azucares:27g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:16g, Fibra:9g Sal:1g, KCal:783</p> </div>	

Los viernes se servirá Pan con salvado.

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