



MENÚ SEPTIEMBRE 2019

GP.T

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Día 10 1º. Crema de verduras natural con calabacín ecológico . 2º. Sabroso de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:71g, Azucares:24g Gras:21g, G.Sat.:7g Prot:18g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:553</i>	Día 11 1º. Lentejas huertanas con espinacas. 2º. Tortilla de patata y ensalada campesite con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:79g, Azucares:23g Gras:35g, G.Sat.:13g Prot:23g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:722</i>	Día 12 1º. Arroz de verduras con judías verdes, guisantes y pimiento verde. 2º. Ventresca de merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:92g, Azucares:13g Gras:25g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:722</i>	Día 13 1º. Sopa de cocido con garbanzos y lluvia. 2º. Hamburguesa al horno y patatas a lo pobre con cebolla. 3º. Helado / Pan. <i>H.Carb:75g, Azucares:25g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:24g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:569</i>
	Día 16 1º. Espaguetis con jamón y tomate. 2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio. 3º. Lácteo / Pan. <i>H.Carb:88g, Azucares:26g Gras:28g, G.Sat.:8g Prot:38g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:767</i>	Día 17 1º. Potaje de garbanzos con zanahoria. 2º. Tortilla de calabacín y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:81g, Azucares:25g Gras:33g, G.Sat.:11g Prot:24g, Fibra:22g Sal:3g, KCal:724</i>	Día 18 1º. Arroz con pollo, coliflor y pimiento rojo ecológico . 2º. Lomo asado en su jugo con carlota y champiñón al ajillo. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:99g, Azucares:23g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:35g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:774</i>	Día 19 1º. Crema de calabaza natural. 2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:59g, Azucares:25g Gras:20g, G.Sat.:8g Prot:33g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:561</i>
Día 23 1º. Olla de legumbres. 2º. Tortilla de patata y ensalada campesite con tomate cherry, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. <i>H.Carb:78g, Azucares:22g Gras:24g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:11g Sal:3g, KCal:658</i>	Día 24 1º. Caldo casero con fideos. 2º. Filete de merluza a la marinera con guisantes y patatas a la brava. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:68g, Azucares:24g Gras:17g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:516</i>	Día 25 1º. Crema de espinacas con cebolla ecológica . 2º. Albóndigas caseras al curry con champiñón y patatas. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:81g, Azucares:21g Gras:29g, G.Sat.:3g Prot:48g, Fibra:4g Sal:1g, KCal:772</i>	Día 26 1º. Macarrones con atún y tomate. 2º. Muslo de pollo asado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:93g, Azucares:27g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:669</i>	Día 27 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Helado / Pan. <i>H.Carb:93g, Azucares:14g Gras:30g, G.Sat.:7g Prot:32g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:782</i>
Día 30 1º. Sopa de cocido con garbanzos y letras. 2º. Pollo estofado con carlota ecológica y patatas dado. 3º. Lácteo / Pan. <i>H.Carb:68g, Azucares:24g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:33g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:579</i>				

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) Nº1169/2011 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