

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

Alimentando compromisos

Nos gusta el desarrollo sostenible.



Nos gusta cuidar del Planeta.



Día 6

Día 7

Día 8

Día 9

Día 10

FESTIVO

1º. Crema de calabacín natural.

2º. Filete de abadejo con empanado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y pepino.
3º. Fruta / Pan.

H.Carb:75g, Azucares:26g Gras:14g, G.Sat.:4g
Prot:25g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:525

Sugerencia de cena:
Verdura a la plancha y carne de ave.

1º. Lentejas estofadas con acelgas.

2º. Tortilla de patata y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio.
3º. Fruta / Pan.

H.Carb:80g, Azucares:24g Gras:20g, G.Sat.:6g
Prot:25g, Fibra:12g Sal:3g, KCal:615

Sugerencia de cena:
Verdura hervida y pescado azul.

1º. Caldo casero con **zanahoria ecológica** y letras.

2º. Pollo con tomate y patatas dado.
3º. Fruta / Pan.

H.Carb:88g, Azucares:25g Gras:18g, G.Sat.:5g
Prot:28g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:628

Sugerencia de cena:
Verdura al vapor y pescado blanco.

Día 13
1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.
2º. Merluza a la marinera con guisantes y ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz.
3º. Lácteo / Pan.

H.Carb:97g, Azucares:26g Gras:29g, G.Sat.:9g
Prot:37g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:808

Sugerencia de cena:
Verdura a la plancha y huevo.

Día 14
1º. Potaje de garbanzos con calabaza.
2º. Tortilla de calabacín y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y pepino.
3º. Fruta / Pan.

H.Carb:86g, Azucares:24g Gras:21g, G.Sat.:5g
Prot:22g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:625

Sugerencia de cena:
Verdura hervida y pescado azul.

Día 15
1º. Sopa juliana con lluvia.
2º. Lomo asado en su jugo con patatas al vapor.
3º. Fruta / Pan.

H.Carb:77g, Azucares:24g Gras:20g, G.Sat.:8g
Prot:31g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:616

Sugerencia de cena:
Verdura al vapor y pescado blanco.

Día 16
1º. Arroz de verduras con **coliflor ecológica**.
2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.
3º. Fruta / Pan.

H.Carb:117g, Azucares:27g Gras:27g, G.Sat.:7g
Prot:16g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:789

Sugerencia de cena:
Verdura asada y carne.

Día 17
1º. Crema de verduras natural de temporada.
2º. Muslo de pollo en su jugo con patatas a la brava.
3º. Fruta / Pan.

H.Carb:77g, Azucares:26g Gras:18g, G.Sat.:6g
Prot:47g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:661

Sugerencia de cena:
Verdura a la plancha y pescado blanco.

Día 20
1º. Sopa de pescado con estrellas.
2º. Albóndigas con carlotas y patatas dado.
3º. Lácteo / Pan.

H.Carb:87g, Azucares:23g Gras:30g, G.Sat.:7g
Prot:37g, Fibra:9g Sal:4g, KCal:713

Sugerencia de cena:
Verdura al vapor y pescado azul.

Día 21
1º. Arroz con magro, garbanzos y pimienta.
2º. Suprema de merluza con **calabacín ecológico** y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, lombarda y apio.
3º. Fruta / Pan.

H.Carb:95g, Azucares:23g Gras:23g, G.Sat.:5g
Prot:34g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:731

Sugerencia de cena:
Verdura a la plancha y huevo.

Día 22
1º. Crema de zanahoria natural de temporada con picatostes.
2º. Pechuga de pollo a la plancha con patatas.
3º. Fruta / Pan.

H.Carb:75g, Azucares:26g Gras:19g, G.Sat.:5g
Prot:30g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:588

Sugerencia de cena:
Verdura al vapor y pescado blanco.

Día 23
1º. Olla de legumbres.
2º. Tortilla de patata y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz.
3º. Fruta / Pan.

H.Carb:81g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:4g
Prot:24g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:599

Sugerencia de cena:
Verdura hervida y carne de ave.

Día 24
JORNADA GASTRONÓMICA ITALIANA
1º. Lazos a la napolitana con pimiento, aceitunas y albahaca.
2º. Escalope a la milanesa con carlotitas salteadas.
3º. Postre especial / Pan.

H.Carb:102g, Azucares:31g Gras:30g, G.Sat.:6g
Prot:35g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:828

Sugerencia de cena:
Verdura asada y pescado blanco.

Día 27
1º. Crema de calabaza natural con **cebolla ecológica**.
2º. Magro estofado con tomate, judías verdes y patatas dado.
3º. Lácteo / Pan.

H.Carb:74g, Azucares:26g Gras:26g, G.Sat.:8g
Prot:29g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:654

Sugerencia de cena:
Verdura al vapor y pescado blanco.

Día 28
1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.
2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.
3º. Fruta / Pan.

H.Carb:102g, Azucares:25g Gras:24g, G.Sat.:7g
Prot:32g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:751

Sugerencia de cena:
Verdura hervida y carne de ave.

Día 29
1º. Sopa de cocido con fideos.
2º. Cocido completo con pollo, garbanzos, col y verdura.
3º. Fruta / Pan.

H.Carb:86g, Azucares:23g Gras:9g, G.Sat.:4g
Prot:34g, Fibra:11g Sal:4g, KCal:561

Sugerencia de cena:
Verdura al vapor y pescado azul.

Día 30
1º. Judías estofadas con espinacas.
2º. Fogonero al horno con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.
3º. Fruta / Pan.

H.Carb:82g, Azucares:23g Gras:11g, G.Sat.:3g
Prot:31g, Fibra:15g Sal:2g, KCal:554

Sugerencia de cena:
Verdura a la plancha y huevo.

Día 31
1º. Caracolas con atún y tomate.
2º. Hamburguesa al horno y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas.
3º. Fruta / Pan.

H.Carb:88g, Azucares:24g Gras:26g, G.Sat.:9g
Prot:26g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:697

Sugerencia de cena:
Verdura asada y pescado blanco.

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@coess.es



Sigue nuestros consejos en Twitter @COESComedores

Comer **COES** es comer salud

