



MENÚ MAYO 2021

GPRT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 3</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Filete de merluza a la romana y ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:76g, Azucares:24g Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:570</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne.</p>	<p>Día 4</p> <p>1º. Olla de legumbres con acelgas.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:89g, Azucares:23g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:623</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado azul.</p>	<p>Día 5</p> <p>1º. Sopa de ajo con lluvia.</p> <p>2º. Magro al chilindrón con pimiento ecológico y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:77g, Azucares:27g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:598</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p>Día 6</p> <p>1º. Arroz de verdura con pimiento, guisantes, coliflor y garrofó.</p> <p>2º. Crujientes de merluza y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y col lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:101g, Azucares:23g Gras:27g, G.Sat.:4g Prot:18g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:728</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p>Día 7</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Hamburguesa de pollo al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:94g, Azucares:28g Gras:28g, G.Sat.:8g Prot:25g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:738</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>
<p>Día 10</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con cebolla ecológica y queso rallado.</p> <p>2º. Merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:92g, Azucares:26g Gras:26g, G.Sat.:8g Prot:37g, Fibra:5g Sal:2g, KCal:761</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p>Día 11</p> <p>1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y fideos.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado al horno con carlotitas salteadas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:73g, Azucares:25g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:42g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:638</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y carne de ave.</p>	<p>Día 12</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con espinacas.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:84g, Azucares:23g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:25g, Fibra:22g Sal:3g, KCal:547</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p>Día 13</p> <p>1º. Crema de zanahoria y champiñón natural.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ajitos y patatas a la brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:84g, Azucares:26g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:24g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:621</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.</p>	<p>Día 14</p> <p>1º. Arroz con magro, pimiento y judías verdes.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:105g, Azucares:26g Gras:31g, G.Sat.:8g Prot:21g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:795</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y huevo.</p>
<p>Día 17</p> <p>1º. Caracolas con caballa y tomate.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:96g, Azucares:25g Gras:20g, G.Sat.:5g Prot:40g, Fibra:5g Sal:2g, KCal:738</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 18</p> <p>1º. Lentejas a la castellana.</p> <p>2º. Merluza al horno con calabacín ecológico y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:79g, Azucares:23g Gras:19g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:585</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y carne de ave.</p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Crema de espinacas natural.</p> <p>2º. Lomo asado en su jugo con patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:73g, Azucares:26g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:25g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:567</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado azul.</p>	<p>Día 20</p> <p>1º. Sopa de cocido con fideos.</p> <p>2º. Cocido completo con ternera, pollo, chorizo, garbanzos, patata, verdura y col.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:76g, Azucares:23g Gras:11g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:11g Sal:4g, KCal:512</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y huevo.</p>	<p>Día 21</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con guisantes y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:105g, Azucares:25g Gras:30g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:820</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y carne de ave.</p>
<p>Día 24</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos, judías verdes y verdura.</p> <p>2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y col lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:98g, Azucares:22g Gras:26g, G.Sat.:5g Prot:18g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:708</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p>Día 25</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con carlotitas a las finas hierbas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:92g, Azucares:28g Gras:22g, G.Sat.:5g Prot:29g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:690</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p>Día 26</p> <p>1º. Crema de calabaza ecológica natural de temporada.</p> <p>2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:76g, Azucares:25g Gras:12g, G.Sat.:3g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:509</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y carne de ave.</p>	<p>Día 27</p> <p>1º. Olla alicantina.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:81g, Azucares:23g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:20g, Fibra:12g Sal:4g, KCal:594</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.</p>	<p>Día 28</p> <p>1º. Sopa juliana con letras.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con champiñón y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:88g, Azucares:25g Gras:24g, G.Sat.:5g Prot:19g, Fibra:12g Sal:4g, KCal:624</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>
<p>Día 31</p> <p>1º. Ensalada italiana.</p> <p>2º. Burger COES con tomate y patatas chip.</p> <p>3º. Postre especial / Refresco</p> <p><i>H.Carb:105g, Azucares:21g Gras:35g, G.Sat.:6g Prot:31g, Fibra:4g Sal:1g, KCal:896</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>				

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

Comer **COES**
es comer salud