



# MENÚ SEPTIEMBRE 2021

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		<b>Día 8</b> 1º. Caracolas con calabacín, pimiento y tomate.  2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y pepino.  3º. Fruta / Pan.  <small>H. Carb: 88g, Azúcares: 28g Gras: 16g, G. Sat.: 5g Prot: 27g, Fibra: 9g Sal: 3g, KCal: 602</small> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura a la plancha y carne de ave.	<b>Día 9</b> 1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y fideos.  2º. Hamburguesa al horno con <b>cebolla ecológica</b> y patatas a lo pobre.  3º. Fruta / Pan.  <small>H. Carb: 86g, Azúcares: 23g Gras: 19g, G. Sat.: 4g Prot: 23g, Fibra: 11g Sal: 3g, KCal: 609</small> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura al vapor y huevo.	<b>Día 10</b> 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.  2º. Ventresca de merluza con guisantes y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.  <small>H. Carb: 83g, Azúcares: 24g Gras: 17g, G. Sat.: 4g Prot: 17g, Fibra: 7g Sal: 3g, KCal: 556</small> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura hervida y pescado azul.
		<b>Día 11</b> 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero.  2º. Muslo de pollo asado al horno en su jugo con patatas.  3º. Lácteo / Pan.  <small>H. Carb: 99g, Azúcares: 26g Gras: 29g, G. Sat.: 7g Prot: 23g, Fibra: 7g Sal: 3g, KCal: 767</small> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura a la plancha y pescado blanco.	<b>Día 12</b> 1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.  2º. Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.  3º. Fruta / Pan.  <small>H. Carb: 85g, Azúcares: 27g Gras: 25g, G. Sat.: 7g Prot: 15g, Fibra: 7g Sal: 3g, KCal: 629</small> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura hervida y huevo.	<b>Día 13</b> 1º. Olla de legumbres con acelgas.  2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún.  3º. Fruta / Pan.  <small>H. Carb: 86g, Azúcares: 23g Gras: 10g, G. Sat.: 3g Prot: 34g, Fibra: 12g Sal: 3g, KCal: 614</small> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura al vapor y carne de ave.
<b>Día 16</b> 1º. Ensalada de pasta con caballa.  2º. Garbanzos estofados con chorizo y judías verdes.  3º. Lácteo / Pan.  <small>H. Carb: 80g, Azúcares: 22g Gras: 20g, G. Sat.: 7g Prot: 29g, Fibra: 4g Sal: 3g, KCal: 620</small> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura al vapor y pescado blanco.	<b>Día 17</b> 1º. Fideuá campellera con calamar.  2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.  3º. Fruta / Pan.  <small>H. Carb: 90g, Azúcares: 24g Gras: 18g, G. Sat.: 5g Prot: 22g, Fibra: 20g Sal: 4g, KCal: 613</small> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura a la plancha y huevo.	<b>Día 18</b> 1º. Crema de <b>calabaza ecológica</b> natural.  2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz.  3º. Fruta / Pan.  <small>H. Carb: 85g, Azúcares: 27g Gras: 13g, G. Sat.: 4g Prot: 25g, Fibra: 8g Sal: 3g, KCal: 553</small> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura al vapor y carne de ave.	<b>Día 19</b> 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia.  2º. Albondiguillas con champiñón y patatas revolconas.  3º. Fruta / Pan.  <small>H. Carb: 102g, Azúcares: 30g Gras: 22g, G. Sat.: 5g Prot: 28g, Fibra: 10g Sal: 3g, KCal: 731</small> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura hervida y pescado blanco.	<b>Día 20</b> 1º. Arroz con pollo, pimiento y guisantes.  2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.  3º. Fruta / Pan.  <small>H. Carb: 115g, Azúcares: 26g Gras: 26g, G. Sat.: 7g Prot: 14g, Fibra: 7g Sal: 1g, KCal: 762</small> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura asada y pescado azul.
<b>Día 21</b> 1º. Espirales con atún y tomate.  2º. Lomo adobado al horno con carlotita baby.  3º. Lácteo / Pan.  <small>H. Carb: 83g, Azúcares: 22g Gras: 15g, G. Sat.: 5g Prot: 26g, Fibra: 4g Sal: 2g, KCal: 574</small> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura al vapor y huevo.	<b>Día 22</b> 1º. Arroz caldoso con <b>garbanzos ecológicos</b> y judías verdes. 2º. Ventresca de merluza a la romana y ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino.  3º. Fruta / Pan.  <small>H. Carb: 88g, Azúcares: 25g Gras: 30g, G. Sat.: 5g Prot: 24g, Fibra: 12g Sal: 3g, KCal: 702</small> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura hervida y carne de ave.	<b>Día 23</b> 1º. Crema de espinacas natural con picatostes.  2º. Pechuga de pollo en pepitoria con patatas a las finas hierbas.  3º. Fruta / Pan.  <small>H. Carb: 89g, Azúcares: 24g Gras: 19g, G. Sat.: 4g Prot: 22g, Fibra: 11g Sal: 2g, KCal: 623</small> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura asada y pescado blanco.	<b>Día 24</b> 1º. Lentejas a la bretona.  2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.  3º. Fruta / Pan.  <small>H. Carb: 89g, Azúcares: 24g Gras: 19g, G. Sat.: 4g Prot: 22g, Fibra: 11g Sal: 2g, KCal: 623</small> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura asada y carne.	

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 tlfm. 965 10 06 48 o las 24 horas en [nutricionista@coess.es](mailto:nutricionista@coess.es)

