



# MENÚ NOVIEMBRE 2021

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Día 1</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p><b>DIA DE TODOS LOS SANTOS</b></p>	<p><b>Día 2</b></p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y carlota.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:87g, Azucares:27g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:15g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:608</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y carne de ave.</p>	<p><b>Día 3</b></p> <p>1º. Judías estofadas.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:89g, Azucares:23g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:20g, Fibra:18g Sal:3g, KCal:607</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 4</b></p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:87g, Azucares:25g Gras:22g, G.Sat.:9g Prot:19g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:627</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y huevo.</p>	<p><b>Día 5</b></p> <p>1º. Espirales con verduras y tomate.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno y guisantes con <b>cebolla ecológica</b>.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:93g, Azucares:30g Gras:22g, G.Sat.:5g Prot:35g, Fibra:11g Sal:3g, KCal:727</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y carne de ave.</p>
<p><b>Día 8</b></p> <p>1º. Sopa a la marinera con fideos.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado a las finas hierbas con carlotitas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:72g, Azucares:23g Gras:12g, G.Sat.:7g Prot:30g, Fibra:11g Sal:3g, KCal:656</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p><b>Día 9</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas con <b>calabaza ecológica</b>.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:87g, Azucares:24g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:608</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y carne.</p>	<p><b>Día 10</b></p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con calabacín y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:93g, Azucares:28g Gras:23g, G.Sat.:7g Prot:19g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:726</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Crema de verduras natural con alubias.</p> <p>2º. Roti de pavo asado en su jugo con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:88g, Azucares:26g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:645</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 12</b></p> <p>1º. Arroz con magro, pimiento y judías verdes.</p> <p>2º. Boquerones en tempura y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:102g, Azucares:23g Gras:28g, G.Sat.:6g Prot:29g, Fibra:13g Sal:1g, KCal:782</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>
<p><b>Día 15</b></p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla de atún con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y queso fresco.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:88g, Azucares:22g Gras:12g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:11g Sal:3g, KCal:683</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y carne.</p>	<p><b>Día 16</b></p> <p>1º. Plumas a la crema con bacon y champiñón.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con tomate y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:95g, Azucares:27g Gras:23g, G.Sat.:8g Prot:34g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:736</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al hervida y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 17</b></p> <p>1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo con <b>zanahoria ecológica</b> y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:88g, Azucares:27g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:647</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p><b>Día 18</b></p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:101g, Azucares:25g Gras:30g, G.Sat.:6g Prot:33g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:810</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p><b>Día 19</b></p> <p>1º. Sopa de cocido con estrellas.</p> <p>2º. Cocido completo con garbanzos, magro y col.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:76g, Azucares:23g Gras:9g, G.Sat.:4g Prot:34g, Fibra:11g Sal:4g, KCal:821</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y pescado blanco.</p>
<p><b>Día 22</b></p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:95g, Azucares:24g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:11g Sal:1g, KCal:699</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 23</b></p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:86g, Azucares:25g Gras:12g, G.Sat.:3g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:549</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p><b>Día 24</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:89g, Azucares:24g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:19g Sal:4g, KCal:603</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y pescado azul.</p>	<p><b>Día 25</b></p> <p>1º. Arroz de verduras con <b>pimiento ecológico</b>, coliflor y judías verdes.</p> <p>2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:99g, Azucares:23g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:25g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:680</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y carne de ave.</p>	<p><b>Día 26</b></p> <p><b>JORNADA GASTRONÓMICA MONTAÑESA</b></p> <p>1º. Olla montañesa.</p> <p>2º. Pechuga de pollo al romero con puré de boniato.</p> <p>3º. Postre especial / Pan.</p> <p><i>H.Carb:98g, Azucares:14g Gras:28g, G.Sat.:11g Prot:49g, Fibra:11g Sal:1g, KCal:845</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y huevo.</p>
<p><b>Día 29</b></p> <p>1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia.</p> <p>2º. Sabroso de merluza con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:84g, Azucares:21g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:21g, Fibra:3g Sal:4g, KCal:572</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p><b>Día 30</b></p> <p>1º. Crema de verduras con garbanzos y coliflor.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ajitos y carlotitas con guisantes.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:82g, Azucares:29g Gras:37g, G.Sat.:13g Prot:22g, Fibra:12g Sal:3g, KCal:752</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p><b>CONSEJOS PARA REFORZAR TUS DEFENSAS</b></p> <p><i>Dar preferencia a granos integrales / Toma frutas y verduras a diario Consume frutos secos cada día Mantente activo Hidrátate</i></p> <p><i>¡Claro Coesital con estos alimentos reforzamos nuestro sistema inmune ¡Sentirse saludable es lo mejor!</i></p> <p><i>Nuestras Vitaminas y Minerales son vuestros mejores aliados</i></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 tlfm. 965 10 06 48 o las 24 horas en [nutricionista@coes.es](mailto:nutricionista@coes.es)

Comer **COES** es comer salud