



MENÚ OCTUBRE 2021

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				Día 1 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia. 2º. Sabroso de merluza y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Helado / Pan. <small>H. Carb: 86g, Azúcares: 23g Gras: 16g, G. Sat.: 4g Prot: 17g, Fibra: 6g Sal: 4g, KCal: 560</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne de ave.
Día 4 1º. Crema de calabacín natural con cebolla ecológica y picatostes. 2º. Lomo a la plancha con ajitos y patatas con champiñones. 3º. Lácteo / Pan. <small>H. Carb: 92g, Azúcares: 23g Gras: 23g, G. Sat.: 8g Prot: 28g, Fibra: 5g Sal: 2g, KCal: 691</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.	Día 5 1º. Potaje de garbanzos con espinacas. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb: 93g, Azúcares: 24g Gras: 21g, G. Sat.: 4g Prot: 19g, Fibra: 13g Sal: 3g, KCal: 650</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.	Día 6 1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado. 2º. Filete de merluza con guisantes y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb: 99g, Azúcares: 28g Gras: 23g, G. Sat.: 7g Prot: 33g, Fibra: 8g Sal: 3g, KCal: 747</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.	Día 7 1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y fideos. 2º. Pechuga de pollo a la plancha con zarangollo. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb: 81g, Azúcares: 24g Gras: 12g, G. Sat.: 4g Prot: 31g, Fibra: 8g Sal: 3g, KCal: 570</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.	Día 8 1º. Arroz con magro, pimiento y coliflor. 2º. Varitas de merluza y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Helado / Pan. <small>H. Carb: 108g, Azúcares: 23g Gras: 28g, G. Sat.: 6g Prot: 21g, Fibra: 6g Sal: 3g, KCal: 772</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.
Día 11 FESTIVO DÍA DE LA HISPANIDAD	Día 12	Día 13 1º. Lentejas huertanas con carlotitas. 2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb: 89g, Azúcares: 23g Gras: 14g, G. Sat.: 4g Prot: 23g, Fibra: 17g Sal: 4g, KCal: 576</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne de ave.	Día 14 1º. Fideuá campellerà con calamar. 2º. Lomo adobado con brócoli al eneldo. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb: 99g, Azúcares: 25g Gras: 25g, G. Sat.: 6g Prot: 31g, Fibra: 10g Sal: 2g, KCal: 756</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.	Día 15 1º. Arroz caldoso con garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Ventresca de merluza a la gallega y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y queso. 3º. Helado / Pan. <small>H. Carb: 90g, Azúcares: 24g Gras: 21g, G. Sat.: 5g Prot: 28g, Fibra: 9g Sal: 3g, KCal: 660</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.
Día 18 1º. Crema a la marinera con abadejo, calabacín ecológico y picatostes. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. <small>H. Carb: 85g, Azúcares: 26g Gras: 29g, G. Sat.: 10g Prot: 21g, Fibra: 5g Sal: 3g, KCal: 699</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.	Día 19 1º. Ensalada de pasta con atún. 2º. Garbanzos estofados con chorizo y judías verdes. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb: 87g, Azúcares: 24g Gras: 17g, G. Sat.: 3g Prot: 23g, Fibra: 12g Sal: 4g, KCal: 622</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.	Día 20 1º. Sopa minestrone con lluvia. 2º. Fogonero con rebozado casero y patatas a la brava. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb: 90g, Azúcares: 25g Gras: 16g, G. Sat.: 4g Prot: 29g, Fibra: 8g Sal: 4g, KCal: 613</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y carne.	Día 21 1º. Judías pintas ahumadas. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas salteadas. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb: 82g, Azúcares: 25g Gras: 23g, G. Sat.: 8g Prot: 52g, Fibra: 18g Sal: 2g, KCal: 741</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.	Día 22 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Calamares a la romana y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio. 3º. Helado / Pan. <small>H. Carb: 113g, Azúcares: 25g Gras: 38g, G. Sat.: 7g Prot: 20g, Fibra: 8g Sal: 3g, KCal: 878</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.
Día 25 1º. Macarrones con pavo, tomate y queso rallado. 2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz. 3º. Lácteo / Pan. <small>H. Carb: 93g, Azúcares: 27g Gras: 21g, G. Sat.: 6g Prot: 34g, Fibra: 5g Sal: 3g, KCal: 712</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.	Día 26 1º. Sopa juliana con letras. 2º. Albondiguillas estofadas con tomate y patatas. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb: 88g, Azúcares: 25g Gras: 24g, G. Sat.: 5g Prot: 19g, Fibra: 12g Sal: 4g, KCal: 622</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.	Día 27 1º. Arroz de verduras con garrofó y pimiento ecológico . 2º. Bacalao a la riojana y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb: 101g, Azúcares: 23g Gras: 20g, G. Sat.: 4g Prot: 29g, Fibra: 8g Sal: 2g, KCal: 709</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.	Día 28 1º. Olla de legumbres con acelgas. 2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb: 87g, Azúcares: 23g Gras: 16g, G. Sat.: 4g Prot: 27g, Fibra: 20g Sal: 4g, KCal: 598</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.	Día 29 1º. Crema de calabaza natural. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Helado / Pan. <small>H. Carb: 83g, Azúcares: 19g Gras: 35g, G. Sat.: 12g Prot: 19g, Fibra: 4g Sal: 2g, KCal: 716</small> <u>Sugerencia de cena:</u> 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

Comer **COES**
es comer salud