



MENÚ DICIEMBRE 2021

GPPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		<p>Día 1</p> <p>1º. Caracolas con jamón y tomate.</p> <p>2º. Ventresca de merluza con pimiento ecológico y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:94g, Azucares:28g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:31g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:677</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p>Día 2</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encebollada con patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:87g, Azucares:27g Gras:24g, G.Sat.:8g Prot:21g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:657</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p>Día 3</p> <p>1º. Lentejas huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:88g, Azucares:23g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:17g Sal:2g, KCal:569</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.</p>
Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10
FESTIVO			<p>1º. Sopa a la marinera con fideos.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con champiñón y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:86g, Azucares:25g Gras:22g, G.Sat.:6g Prot:18g, Fibra:12g Sal:3g, KCal:614</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p>1º. Crema de verduras natural.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:80g, Azucares:25g Gras:20g, G.Sat.:5g Prot:30g, Fibra:7g Sal:1.5g, KCal:618</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>
<p>Día 13</p> <p>1º. Fideuá campellerà con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:85g, Azucares:24g Gras:22g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:670</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p>Día 14</p> <p>1º. Crema de espinacas natural.</p> <p>2º. Merluza con rebozado casero y patatas a la brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:89g, Azucares:27g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:9g Sal:1.5g, KCal:614</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne de ave.</p>	<p>Día 15</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:82g, Azucares:23g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:25g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:576</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p>Día 16</p> <p>1º. Sopa de cocido con estrellas.</p> <p>2º. Cocido completo con magro, garbanzos, verduras y col.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:76g, Azucares:23g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:11g Sal:1.5g, KCal:528</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.</p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao y ensalada campestre con zanahoria, pepino y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:109g, Azucares:28g Gras:28g, G.Sat.:9g Prot:20g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:781</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y carne de ave.</p>
<p>Día 20</p> <p>1º. Crema de zanahoria ecológica.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada y ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:83g, Azucares:26g Gras:19g, G.Sat.:11g Prot:25g, Fibra:5g Sal:2.5g, KCal:513</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado azul.</p>	<p>Día 21</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:109g, Azucares:28g Gras:20g, G.Sat.:5g Prot:22g, Fibra:10g Sal:2g, KCal:716</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.</p>	<p>Día 22 MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO</p> <p>1º. Caldo Navideño con relleno.</p> <p>2º. Pizza COES de jamón y queso y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Postre navideño.</p> <p><small>H.Carb:95g, Azucares:14g Gras:26g, G.Sat.:12g Prot:26g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:712</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida 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