



# MENÚ DICIEMBRE 2022

GPRT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			<p><b>Día 1</b></p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y carlotitas.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:108g, Azucares:4g Gras:24g, G.Sat.:4g Prot:27g, Fibra:24g Sal:2g, KCal:764</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 2</b></p> <p>1º. Judías huertanas.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encebollada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:78g, Azucares:3g Gras:20g, G.Sat.:1g Prot:32g, Fibra:23g Sal:1g, KCal:628</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y pescado azul.</p>
<p><b>Día 5</b></p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:79g, Azucares:37g Gras:8g, G.Sat.:3g Prot:23g, Fibra:16g Sal:1g, KCal:512</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p><b>Día 6</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>Día 7</b></p> <p>1º. Arroz de verduras con coliflor y <b>pimiento ecológico</b>.</p> <p>2º. Nuggets de pollo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:98g, Azucares:7g Gras:29g, G.Sat.:2g Prot:24g, Fibra:16g Sal:3g, KCal:727</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y huevo.</p>	<p><b>Día 8</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>Día 9</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p><b>Día 12</b></p> <p>1º. Fideuá campellera 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><i>H.Carb:88g, Azucares:16g Gras:23g, G.Sat.:5g Prot:27g, Fibra:2g Sal:2g, KCal:694</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p><b>Día 13</b></p> <p>1º. Crema de espinacas natural.</p> <p>2º. Merluza al vapor con <b>calabacín ecológico</b> y patatas a la brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:77g, Azucares:3g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:18g Sal:2g, KCal:573</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y carne de ave.</p>	<p><b>Día 14</b></p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:98g, Azucares:4g Gras:12g, G.Sat.:1g Prot:28g, Fibra:29g Sal:2g, KCal:567</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 15</b></p> <p>1º. Sopa de cocido con estrellas.</p> <p>2º. Magro estofado con carlotitas al romero.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:76g, Azucares:4g Gras:22g, G.Sat:6g, Prot:24g, Fibra:15g Sal:1g, KCal:610</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y pescado azul.</p>	<p><b>Día 16</b></p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Calamares a la romana y ensalada campestre con zanahoria, pepino y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:114g, Azucares:6g Gras:32g, G.Sat.:4g Prot:27g, Fibra:25g Sal:2g, KCal:860</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y pescado blanco.</p>
<p><b>Día 19</b></p> <p>1º. Espirales con verduras salteadas y <b>cebolla ecológica</b>.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:104g, Azucares:40g, Gras:26g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:792</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p><b>Día 20</b></p> <p>1º. Crema de zanahoria natural.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado en su jugo y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:68g, Azucares:7g Gras:10g, G.Sat.:4g Prot:33g, Fibra:17g Sal:2g, KCal:507</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 21</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:80g, Azucares:3g, Gras:12g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:559</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p><b>Día 22</b></p> <p><b>MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO</b></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><i>H.Carb:98g, Azucares:22g Gras:40g, G.Sat.:20g Prot:34g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:896</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y huevo.</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