



MENÚ ENERO 2024

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 8 1º. Caracolas con atún y tomate. 2º. Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:56g, Azucares:24g, Gras.:22g, G.Sat.:3g, Prot:15g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:650</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.	Día 9 1º. Potaje de garbanzos con calabaza ecológica . 2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:94g, Azucares:2g, Gras.:18g, G.Sat.:2g, Prot:34g, Fibra:21g, Sal:1g, KCal:691</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.	Día 10 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Magro estofado con zanahoria y patatas. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:82g, Azucares:3g, Gras:18g, G.Sat.:5g, Prot:28g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:604</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.	Día 11 1º. Arroz de verdura con guisantes, pimiento y coliflor. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:74g, Azucares:2g, Gras:26g, G.Sat.:7g, Prot:22g, Fibra:15g, Sal:4g, KCal:623</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.	Día 12 1º. Sopa de pescado con lluvia. 2º. Pechuga de pollo empanada con judías verdes salteadas. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:49g, Azucares:2g, Gras.:14g, G.Sat.:2g, Prot:22g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:409</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.
Día 15 1º. Olla de legumbres. 2º. Ventresca de merluza al horno con pimiento ecológico y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:73g, Azucares:24g, Gras.:20g, G.Sat.:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:4g, KCal:489</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.	Día 16 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas y champiñones. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:45g, Azucares:2g, Gras.:15g, G.Sat.:4g, Prot:41g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:486</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.	Día 17 1º. Espirales con verduras y tomate. 2º. Fogonero al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y apio. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:87g, Azucares:3g, Gras:18g, G.Sat.:2g, Prot:16g, Fibra:3g, Sal:1g, KCal:578</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.	Día 18 1º. Caldo casero con piñones de pasta. 2º. Hamburguesa al horno encbollada con patatas a la brava. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:73g, Azucares:3g, Gras:19g, G.Sat.:7g, Prot:27g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:579</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y huevo.	Día 19 1º. Empanadillas de atún con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:111g, Azucares:4g, Gras:30g, G.Sat.:9g, Prot:19g, Fibra:6g, Sal:2g, KCal:799</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.
Día 22 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:73g, Azucares:24g, Gras.:20g, G.Sat.:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.	Día 23 1º. Lentejas huertanas. 2º. Varitas de merluza y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras:16g, G.Sat.:5g, Prot:25g, Fibra:17g, Sal:4g, KCal:559</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.	Día 24 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:39g, Azucares:1g, Gras.:25g, G.Sat.:3g, Prot:33g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:513</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.	Día 25 1º. Crema de calabaza natural con cebolla ecológica . 2º. Tortilla de patata y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:42g, Azucares:2g, Gras.:6g, G.Sat.:1g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:304</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado azul.	Día 26 JORNADA GASTRONÓMICA SELLA 1º. Arroz empedrado. 2º. Bocaditos de rosada con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y pepino. 3º. Postre especial / Pan. <small>H.Carb:93g, Azucares:5g, Gras.:27g, G.Sat.:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:716</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.
Día 29 1º. Sopa de ajo con estrellitas. 2º. Albóndigas estofadas con zanahoria ecológica y patatas al tomillo. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:80g, Azucares:24g, Gras:26g, G.Sat.:6g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:4g, KCal:616</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.	Día 30 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y pepino. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:54g, Azucares:3g, Gras.:10g, G.Sat.:1g, Prot:21g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:397</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.	Día 31 1º. Judías huertanas con espinacas. 2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:75g, Azucares:3g, Gras:15g, G.Sat.:5g, Prot:23g, Fibra:15g, Sal:4g, KCal:531</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.		

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 informa@coessl.es

