



MENÚ SEPTIEMBRE 2024

PC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 9</p> <p>1º. Caracolas con calabacín ecológico y tomate.</p> <p>2º. Filete de merluza al ajillo con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:87g, Azucares:23g Gras:18g, G.Sat.:2g Prot:16g, Fibra:3g Sal:1g, KCal:578</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 10</p> <p>1º. Olla de legumbres con acelgas.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:81g, Azucares:23g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:613</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.</p>	<p>Día 11</p> <p>1º. Crema de cliflor con manzana.</p> <p>2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:83g, Azucares:25g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:574</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p>Día 12</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de ajo con estrellas.</p> <p>2º. Muslo de pollo en su jugo con patatas a la brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:83g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:2g Prot:21g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:590</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.</p>	<p>Día 13</p> <p>1º. Queso fresco aliñado al orégano con lollo rosso, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>2º. Arroz con magro, garbanzos y judías verdes.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p><i>H.Carb:98g, Azucares:23g Gras:30g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:775</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>
<p>Día 16</p> <p>1º. Cazuela de fideos.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:73g, Azucares:20g Gras:19g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:579</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:79g, Azucares:23g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:559</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p>Día 18</p> <p>1º. Arroz con pollo, pimiento y guisantes.</p> <p>2º. Calamares a la romana y ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:74g, Azucares:26g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:623</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.</p>	<p>Día 19</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabaza ecológica.</p> <p>2º. Hamburguesa a la plancha encebollada con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:76g, Azucares:24g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:523</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 20</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Bacaladilla a la andaluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p><i>H.Carb:72g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:690</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.</p>
<p>Día 23</p> <p>1º. Lasaña de verduras con atún.</p> <p>2º. Dados de lomo adobado al horno encebollados con ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:82g, Azucares:22g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:604</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 24</p> <p>1º. Crema de alubias natural con cebolla ecológica.</p> <p>2º. Caballa con salsa de tomate y ensalada gourmet con zanahoria, maíz y tomate.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:90g, Azucares:28g Gras:15g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:608</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.</p>	<p>Día 25</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con boniato.</p> <p>2º. Huevos al horno con bacon y tomate.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:75g, Azucares:24g Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:531</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p>Día 26</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa a la marinera con piñones de pasta.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con champiñón y patatas panadera a la gallega.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:80g, Azucares:24g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:616</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 27</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo frito.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p><i>H.Carb:111g, Azucares:28g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:19g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:799</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.</p>
<p>Día 30</p> <p>1º. Espaguetis boloñesa con tomate y queso.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:81g, Azucares:27g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:587</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha 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