



MENÚ ENERO 2018

GPT

Lunes

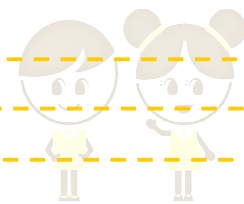
Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Escribe aquí tu lista de propósitos para el 2018:



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 8</p> <p>1º. Espirales de verdura con atún y tomate.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:89g, Azucres:26g Gras:22g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:5g Sal:2g, KCal:677</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.</p>	<p>Día 9</p> <p>1º. Lentejas estofadas con zanahoria.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:60g, Azucres:25g, Gras:24g, G.Sat.:6g Prot:29g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:574</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne.</p>	<p>Día 10</p> <p>1º. Sopa de cocido con relleno y fideos.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada campesite con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:77g, Azucres:25g Gras:24g, G.Sat.:6g Prot:20g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:599</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p>Día 11</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Pollo estofado con caracolas al orégano.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:81g, Azucres:29g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:31g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:603</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.</p>	<p>Día 12</p> <p>1º. Arroz con pimiento, judías verdes y guisantes.</p> <p>2º. Fogonero al horno con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>H.Carb:97g, Azucres:24g Gras:11g, G.Sat.:3g Prot:27g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:601</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>
<p>Día 15</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con patatas dado.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:87g, Azucres:25g Gras:33g, G.Sat.:8g Prot:22g, Fibra:11g Sal:4g, KCal:722</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p>Día 16</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:116g, Azucres:27g, Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:32g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:759</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.</p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Macarrones con champiñón, calabacín y tomate.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:89g, Azucres:30g, Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:29g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:657</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p>Día 18</p> <p>1º. Judías huertanas.</p> <p>2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:70g, Azucres:25g, Gras:15g, G.Sat.:7g Prot:35g, Fibra:16g Sal:2g, KCal:555</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y carne de ave.</p>	<p>Día 19</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Caldo casero con garbanzos y lluvia.</p> <p>2º. Ternera guisada con patatas y carlotita al vapor.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>H.Carb:68g, Azucres:28g, Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:27g, Fibra:10g Sal:4g, KCal:520</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne.</p>
<p>Día 22</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:84g, Azucres:25g Gras:25g, G.Sat.:7g Prot:33g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:706</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p>Día 23</p> <p>1º. Sopa de pescado con fideos.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:69g, Azucres:28g Gras:14g, G.Sat.:7g Prot:43g, Fibra:10g Sal:2g, KCal:534</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p>Día 24</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:60g, Azucres:25g, Gras:24g, G.Sat.:6g Prot:29g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:574</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne.</p>	<p>Día 25</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabacín natural con picatostes.</p> <p>2º. Magro con tomate, carlota y champiñón.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:63g, Azucres:31g, Gras:16g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:514</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.</p>	<p>Día 26</p> <p>JORNADA GASTRONOMICA PORTUGUESA</p> <p>1º. Arroz caldoso portugués.</p> <p>2º. Bacalao encebollado con patata panadera.</p> <p>3º. Postre especial / Pan int.</p> <p>H.Carb:98g, Azucres:24g Gras:11g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:600</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y carne de ave.</p>
<p>Día 29</p> <p>1º. Fideuá a la campellera con atún y calamar.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:93g, Azucres:24g Gras:31g, G.Sat.:8g Prot:30g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:780</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p>Día 30</p> <p>1º. Puré de espinacas natural.</p> <p>2º. Muslo de pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:54g, Azucres:26g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:43g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:506</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.</p>	<p>Día 31</p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Caella a taquitos con tomate y ensalada campesite con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:69g, Azucres:28g Gras:13g, G.Sat.:6g Prot:33g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:529</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p>Quando sea mayor, quiero ser... INIÑO!</p>	

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@coesles.es

Comer **COES**
es comer salud