

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<b>Día 10</b> Ensalada. 1º. Sopa reina con mollitas de gallina, garbanzos y lluvia. 2º. Filete de fogonero a la romana con patatas al vapor. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:69g, Azucares:24g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:503</i>	<b>Día 11</b> 1º. Olla de legumbres. 2º. Tortilla de jamón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:74g, Azucares:26g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:559</i>	<b>Día 12</b> 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:69g, Azucares:26g Gras:13g, G.Sat.:4g Prot:27g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:506</i>	<b>Día 13</b> 1º. Arroz de verduras con guisantes, judías verdes y <b>pimiento ecológico</b> . 2º. Caella a taquitos con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. <i>H.Carb:105g, Azucares:28g Gras:13g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:669</i>
	Sugerencia de cena: Verdura salteada y huevo	Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne de ave	Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco	Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne
<b>Día 16</b> Ensalada. 1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y fideos. 2º. Albóndigas guisadas con pimiento, carlota y patatas. 3º. Lácteo / Pan. <i>H.Carb:85g, Azucares:24g Gras:30g, G.Sat.:7g Prot:24g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:698</i>	<b>Día 17</b> 1º. Lentejas estofadas con acelgas. 2º. Bacalao al horno con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:85g, Azucares:26g Gras:9g, G.Sat.:3g Prot:32g, Fibra:10g Sal:2g, KCal:550</i>	<b>Día 18</b> 1º. Arroz con pollo y pimiento. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:108g, Azucares:24g Gras:20g, G.Sat.:5g Prot:22g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:712</i>	<b>Día 19</b> Ensalada. 1º. Espirales con atún y tomate. 2º. Filete de ternera asado en su jugo con carlotita. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:95g, Azucares:32g Gras:32g, G.Sat.:13g Prot:37g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:832</i>	<b>Día 20</b> JORNADA GASTRONOMICA BRITANICA 1º. Crema de verduras natural con remolacha. 2º. Merluza con rebozado casero al estilo inglés y patatas con brócoli al vapor. 3º. Tarta manzana / Pan int. <i>H.Carb:61g, Azucares:22g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:522</i>
Sugerencia de cena: Verdura salteada y huevo	Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne	Sugerencia de cena: Verdura al horno y pescado azul	Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco	Sugerencia de cena: Verdura asada y carne de ave
<b>Día 23</b> Ensalada. 1º. Sopa juliana con <b>apio ecológico</b> y letras. 2º. Lomo asado al horno en su jugo con guisantes y patatas dado. 3º. Lácteo / Pan. <i>H.Carb:60g, Azucares:22g Gras:21g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:4g Sal:3g, KCal:539</i>	<b>Día 24</b> 1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado. 2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada de lechuga con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:98g, Azucares:29g Gras:28g, G.Sat.:10g Prot:40g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:815</i>	<b>Día 25</b> 1º. Crema de espinacas popeye natural. 2º. Muslo de pollo al horno encebollado con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:51g, Azucares:26g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:42g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:492</i>	<b>Día 26</b> Ensalada. 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Magro estofado con tomate y judías verdes con champiñones. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:71g, Azucares:26g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:34g, Fibra:15g Sal:3g, KCal:621</i>	<b>Día 27</b> 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Ventresca de merluza a las finas hierbas con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan integral. <i>H.Carb:115g, Azucares:27g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:30g, Fibra:1g Sal:3g, KCal:741</i>
Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave	Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo	Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco	Sugerencia de cena: Verdura salteada y pescado azul	Sugerencia de cena: Verdura al horno y carne de ave



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@coes.es](mailto:nutricionista@coes.es)

Comer **COES** es comer salud