



# MENÚ NOVIEMBRE 2023

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		<b>Día 1</b> <b>FESTIVO</b>  <b>DIA DE TODOS</b> <b>LOS SANTOS</b>	<b>Día 2</b> Ensalada. 1º. Crema de <b>calabacín ecológico</b> natural. 2º. Albóndigas estofadas con guisantes y patatas a las finas hierbas. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:49g, Azúcares:8g, Gras.:24g, G.Sat:8g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.	<b>Día 3</b> 1º. Olla de legumbres. 2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:63g, Azúcares:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.
<b>Día 6</b> Ensalada. 1º. Sopa de pescado con fideos. 2º. Muslo de pollo a la naranja con carlotitas al tomillo. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:43g, Azúcares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.	<b>Día 7</b> 1º. Lentejas a la castellana con espinacas. 2º. Croquetas de bacalao y ensalada campestre con tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:65g, Azúcares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.	<b>Día 8</b> 1º. Arroz caldoso con <b>garbanzos ecológicos</b> y judías verdes. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:122g, Azúcares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.	<b>Día 9</b> 1º. Macarrones integrales con verdura y tomate. 2º. Filete de merluza al horno con guisantes y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:73g, Azúcares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.	<b>Día 10</b> 1º. Crema de coliflor y manzana natural. 2º. Hamburguesa al horno encbollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:36g, Azúcares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.
<b>Día 13</b> 1º. Judías huertanas con <b>cebolla ecológica</b> . 2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:48g, Azúcares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.	<b>Día 14</b> 1º. Espaguetis integrales a la boloñesa con queso rallado. 2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:90g, Azúcares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.	<b>Día 15</b> Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Pechuga de pollo empanada con patatas al curry. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:53g, Azúcares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.	<b>Día 16</b> Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:54g, Azúcares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.	<b>Día 17</b> 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:81g, Azúcares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y carne.
<b>Día 20</b> 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada mézclum con tomate cherry, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:46g, Azúcares:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.	<b>Día 21</b> Ensalada. 1º. Sopa minestrone con <b>zanahoria ecológica</b> y piñones de pasta. 2º. Lomo en su jugo a la mostaza con judías verdes al ajillo. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:42g, Azúcares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.	<b>Día 22</b> 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:101g, Azúcares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.	<b>Día 23</b> 1º. Espirales integrales con atún y tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:79g, Azúcares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.	<b>Día 24</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA ITALIANA</b> 1º. Crema de tomate con albahaca. 2º. Risotto de carne. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:82g, Azúcares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y huevo.
<b>Día 27</b> 1º. Fideuá campellerá. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:79g, Azúcares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.	<b>Día 28</b> 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. 2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:45g, Azúcares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne.	<b>Día 29</b> 1º. Arroz meloso con alubias y judías verdes. 2º. Calamares a la romana y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:91g, Azúcares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y huevo.	<b>Día 30</b> Ensalada. 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia. 2º. Pollo estofado con champiñón y patatas. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:53g, Azúcares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.	

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](mailto:informa@coessl.es)

