



# MENÚ DICIEMBRE 2023

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<p><b>Día 1</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos con <b>calabaza ecológica</b>.</p> <p>2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:34g, Azucares:4g, Gras.:18g, G.Sat:2g, Prot:34g, Fibra:21g, Sal:1g, KCal:691</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.</p>
<p><b>Día 4</b></p> <p>1º. Sopa de pescado con estrellas.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:49g, Azucares:2g, Gras.:14g, G.Sat:2g, Prot:22g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:409</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 5</b></p> <p>1º. Crema de verduras natural con <b>calabacín ecológico</b>.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, espirales y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:42g, Azucares:2g, Gras.:6g, G.Sat:1g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:304</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.</p>	<p><b>Día 6</b></p> <p><b>DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</b></p>	<p><b>Día 7</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p><b>DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN</b></p>	<p><b>Día 8</b></p>
<p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:56g, Azucares:13g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:6g, Sal:4g, KCal:489</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p><b>Día 12</b></p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:73g, Azucares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y huevo.</p>	<p><b>Día 13</b></p> <p>1º. Sopa minestrone con piñones de pasta.</p> <p>2º. Merluza al vapor con pisto y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:41g, Azucares:4g, Gras.:8g, G.Sat:2g, Prot:31g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:368</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne.</p>	<p><b>Día 14</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de coliflor natural con manzana y <b>cebolla ecológica</b>.</p> <p>2º. Magro estofado con carlotitas al romero.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:41g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:428</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado azul.</p>	<p><b>Día 15</b></p> <p>1º. Arroz de verdura.</p> <p>2º. Calamares a la romana y ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:93g, Azucares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:716</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.</p>
<p><b>Día 18</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Muslo de pollo a las finas hierbas con patatas al ajillo.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:45g, Azucares:2g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:486</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 19</b></p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.</p> <p>2º. Merluza al horno con tomate y ensalada mézclum con zanahoria, apio y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:54g, Azucares:3g, Gras.:10g, G.Sat:1g, Prot:21g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:397</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y huevo.</p>	<p><b>Día 20</b></p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:49g, Azucares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:469</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne de ave.</p>	<p><b>Día 21</b></p> <p>1º. Macarrones integrales con calabacín, <b>pimiento ecológico</b> y tomate.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:93g, Azucares:13g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:650</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado azul.</p>	<p><b>Día 22</b></p> <p><b>MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO</b></p> <p>1º. Caldo Navideño con gallina, huevo duro y lluvia.</p> <p>2º. Burger COES con ketchup y patatas chips.</p> <p>3º. Postre navideño.</p> <p>H.Carb:39g, Azucares:1g, Gras.:25g, G.Sat:3g, Prot:33g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:513</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida 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 Ifn. 965 10 06 48 o las 24 horas en [informa@coessl.es](mailto:informa@coessl.es)

