



MENÚ SEPTIEMBRE 2023

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

VUELTA ALCOLE

Comida Sana y Segura

<p>Día 11</p> <p>1º. Caracolas con calabacín ecológico y tomate.</p> <p>2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:87g, Azucares:23g Gras:18g, G.Sat.:2g Prot:16g, Fibra:3g Sal:1g, KCal:578</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p>Día 12</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><small>H.Carb:81g, Azucares:23g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:613</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado azul.</p>	<p>Día 13</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de ajo con fideos.</p> <p>2º. Muslo de pollo a las finas hierbas con carlotitas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:83g, Azucares:25g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:574</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 14</p> <p>1º. Crema de coliflor con manzana.</p> <p>2º. Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:83g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:2g Prot:21g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:590</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p>Día 15</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><small>H.Carb:98g, Azucares:23g Gras:30g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:775</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.</p>
<p>Día 18</p> <p>1º. Sopa minestrone con estrellas.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:73g, Azucares:20g Gras:19g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:579</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Lentejas a la castellana.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:79g, Azucares:23g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:559</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p>Día 20</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><small>H.Carb:74g, Azucares:26g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:623</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.</p>	<p>Día 21</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabaza ecológica.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encbollada con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:76g, Azucares:24g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:523</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 22</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Merluza a la riojana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p><small>H.Carb:92g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:690</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>
<p>Día 25</p> <p>1º. Crema de alubias natural.</p> <p>2º. Ventresca de merluza con rebozado casero y ensalada gourmet con zanahoria, maíz y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:82g, Azucares:22g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:604</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne de ave.</p>	<p>Día 26</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con judías verdes al ajillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:90g, Azucares:28g Gras:15g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:17g Sal:2g, KCal:608</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.</p>	<p>Día 27</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con boniato.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:75g, Azucares:24g Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:531</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p>Día 28</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Soja 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><small>H.Carb:80g, Azucares:24g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:616</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado azul.</p>	<p>Día 29</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p><small>H.Carb:111g, Azucares:28g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:19g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:799</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> 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 tlfm. 965 10 06 48 o las 24 horas en nutricionista@coess.es





MENÚ SETEMBRE 2023

GPT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
---------	---------	----------	--------	-----------

VUELTA ALCOLE

Comida Sana y Segura

<p>Dia 11 1r. Caragols amb carabasseta ecològica i tomaca.</p> <p>2n. Cruixents de lluç amb ensalada d'encisam, carlota, dacsca i llombarda. 3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:87g, Sucre:23g Gras:18g, G.Sat.:2g Prot:16g, Fibra:3g Sal:1g, KCal:578</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i carn d'au.</p>	<p>Dia 12 1r. Olla de llegums amb bledes.</p> <p>2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre. 3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:81g, Sucre:23g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:613</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i peix blau.</p>	<p>Dia 13 Ensalada.</p> <p>1r. Sopa d'all amb fideus.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre a les fines herbes amb carlota. 3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:83g, Sucre:25g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:574</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blanc.</p>	<p>Dia 14 1r. Crema de floricol amb poma.</p> <p>2n. Lluç a la romana amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api. 3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:83g, Sucre:24g Gras:19g, G.Sat.:2g Prot:21g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:590</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i carn d'au.</p>	<p>Dia 15 1r. Formatge fresc a l'orenga amb lollo rosso, tomaca, carlota i dacsca.</p> <p>2n. Arròs amb magre, cigrons i bajoquetes. 3r. Gelat / Pa.</p> <p><i>H.Carb:98g, Sucre:23g Gras:30g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:775</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i ou.</p>
<p>Dia 18 1r. Sopa minestrone amb estreles.</p> <p>2n. Pit de pollastre arrebossat i ensalada d'encisam, carlota, dacsca i remolatxa. 3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:73g, Sucre:20g Gras:19g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:579</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i peix blanc.</p>	<p>Dia 19 1r. Llentilles a la castellana.</p> <p>2n. Truita de carabasseta amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre. 3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:79g, Azucare:23g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:559</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blau.</p>	<p>Dia 20 1r. Arròs amb pollastre, pebrera i pèsols.</p> <p>2n. Calamars a la romana i ensalada campestre amb tomaca, carlota i olives. 3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:74g, Sucre:26g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:623</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i peix blanc.</p>	<p>Dia 21 Ensalada.</p> <p>1r. Crema de carabassa ecològica.</p> <p>2n. Hamburguesa al forn amb ceba i creïlles a lo pobre. 3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:76g, Azucare:24g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:523</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blanc.</p>	<p>Dia 22 1r. Fideuà campellera amb calamar.</p> <p>2n. Lluç a la rionxana amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api. 3r. Gelat / Pa.</p> <p><i>H.Carb:92g, Sucre:24g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:690</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i ou.</p>
<p>Dia 25 1r. Crema de fesols natural.</p> <p>2n. Ventresca de lluç amb arrebossat casolà i ensalada gourmet amb carlota, dacsca i olives. 3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:82g, Sucre:22g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:604</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i carn d'au.</p>	<p>Dia 26 Ensalada.</p> <p>1r. Macarrons amb tonyina i tomaca.</p> <p>2n. Llom adobat al forn amb bajoquetes al all. 3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:90g, Sucre:28g Gras:15g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:608</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i ou.</p>	<p>Dia 27 1r. Potatge de cigrons amb moniato.</p> <p>2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa. 3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:75g, Sucre:24g Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:531</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i peix blanc.</p>	<p>Dia 28 Ensalada.</p> <p>1r. Soja a la marinera amb pinyons de pasta.</p> <p>2n. Mandonguilles estofades amb xampinyó i creïlles fornera a la gallega. 3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:80g, Sucre:24g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:616</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i peix blau.</p>	<p>Dia 29 1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur.</p> <p>2n. Croquetes de bacallà amb ensalada d'encisam, carlota, dacsca i cogombre. 3r. Gelat / Pa.</p> <p><i>H.Carb:111g, Sucre:28g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:19g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:799</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i peix blanc.</p>

Els divendres es servirà Pa amb segó

Existeix un Menú Declaració d'Al·lèrgens a disposició del comensal amb la fi d'informar sobre la possible presència o traços de substàncies recollides en el Reglament (UE) N°1169/2011 Annex II, que pot consultar al seu centre.

Atenció nutricional al comensal: De dilluns a dijous de 9:00 a 13:00 en el tlf. 965 10 06 48 o les 24 hores en nutricionista@coes.es

