



MENÚ DICIEMBRE 2023

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<p>Día 1</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con calabaza ecológica.</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>Día 4</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>Día 5</p> <p>1º. Crema de verduras natural con calabacín ecológico.</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>Día 6</p> <p>DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</p>	<p>Día 7</p> <p>FESTIVO</p> <p>DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN</p>	<p>Día 8</p>
<p>Día 11</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>Día 12</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>Día 13</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>Día 14</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de coliflor natural con manzana y cebolla ecológica.</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>Día 15</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>Día 18</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>Día 19</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>Día 20</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>Día 21</p> <p>1º. Macarrones integrales con calabacín, pimiento ecológico 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>Día 22</p> <p>MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO</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





MENÚ DESEMBRE 2023

GPT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				<p>Dia 1</p> <p>1r. Potatge de cigrons amb carabassa ecològica.</p> <p>2n. Filet de lluç a la gallega i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:94g, Sucre:4g, Grei.:18g, G.Sat:2g, Prot:34g, Fibra:21g, Sal:1g, KCal:691</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blau.</p>
<p>Dia 4</p> <p>1r. Sopa de peix amb estreles.</p> <p>2n. Pit de pollastre arrebossat amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i remolatxa.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p>H.Carb:49g, Sucre:2g, Grei.:14g, G.Sat:2g, Prot:22g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:409</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.</p>	<p>Dia 5</p> <p>1r. Crema de verdures natural amb carabasseta ecològica.</p> <p>2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, carlota, espirals i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:42g, Sucre:2g, Grei.:6g, G.Sat:1g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:304</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blau.</p>	<p>Dia 6</p> <p>DIA DE LA CONSTITUCIÓ</p>	<p>Dia 7</p> <p>FESTIU</p> <p>DIA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓ</p>	<p>Dia 8</p>
<p>Dia 11</p> <p>1r. Llentilles hortolanes.</p> <p>2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i olives.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p>H.Carb:56g, Sucre:13g, Grei.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:6g, Sal:4g, KCal:489</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.</p>	<p>Dia 12</p> <p>1r. Fideuà campellera amb calamar.</p> <p>2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:73g, Sucre:4g, Grei.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i ou.</p>	<p>Dia 13</p> <p>1r. Sopa minestrone amb pinyons de pasta.</p> <p>2n. Lluç al vapor amb samfaina i ensalada campestre amb carlota, dacs i llombarda.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:41g, Sucre:4g, Grei.:8g, G.Sat:2g, Prot:31g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:368</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn.</p>	<p>Dia 14</p> <p>Ensalada.</p> <p>1r. Crema de floricol natural amb poma i ceba ecològica.</p> <p>2n. Magre estofat amb carlota al romer.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:41g, Sucre:7g, Grei.:20g, G.Sat:6g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:428</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blau.</p>	<p>Dia 15</p> <p>1r. Arròs de verdura.</p> <p>2n. Calamars a la romana i ensalada d'encisam, carlota, cogombre i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:93g, Sucre:5g, Grei.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:716</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blanc.</p>
<p>Dia 18</p> <p>Ensalada.</p> <p>1r. Crema de carabassa natural.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre a les fines herbes amb creïlles al all.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p>H.Carb:45g, Sucre:2g, Grei.:15g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:486</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.</p>	<p>Dia 19</p> <p>1r. Arròs caldós amb cigrons i bajoquetes.</p> <p>2n. Lluç al forn amb tomaca i ensalada mezclum amb carlota, api i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:54g, Sucre:3g, Grei.:10g, G.Sat:1g, Prot:21g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:397</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i ou.</p>	<p>Dia 20</p> <p>1r. Olla de llegums.</p> <p>2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:49g, Sucre:2g, Grei.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:469</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn d'au.</p>	<p>Dia 21</p> <p>1r. Macarrons integrals amb carabasseta, pebrera ecològica i tomaca.</p> <p>2n. Croquetes de bacallà i ensalada d'encisam, carlota, dacs i llombarda.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:93g, Sucre:13g, Grei.:22g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:650</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blau.</p>	<p>Dia 22</p> <p>MENÚ ESPECIAL NADALENC</p> <p>1r. Caldo Nadalenc amb gallina, ou dur i pluja.</p> <p>2n. Burger COES amb ketchup i creïlles xips.</p> <p>3r. Postre nadalenc.</p> <p>H.Carb:39g, Sucre:1g, Grei.:25g, G.Sat:3g, Prot:33g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:513</p> <p>Suggeriment de sopar: 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 informa@coessl.es

