



# MENÚ SEPTIEMBRE 2024

PC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Día 9</b></p> <p>1º. Caracolas con <b>calabacín ecológico</b> y tomate.</p> <p>2º. Filete de merluza al ajillo con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:87g, Azucares:23g Gras:18g, G.Sat.:2g Prot:16g, Fibra:3g Sal:1g, KCal:578</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p><b>VUELTA ALCOLE</b> Comida Sana y Segura</p> <p><b>Día 10</b></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>H.Carb:81g, Azucares:23g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:613</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.</p>	<p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Crema de coliflor con manzana.</p> <p>2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:83g, Azucares:25g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:574</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p><b>Día 12</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de ajo con estrellas.</p> <p>2º. Muslo de pollo en su jugo con patatas a la brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:83g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:2g Prot:21g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:590</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.</p>	<p><b>Día 13</b></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>H.Carb:98g, Azucares:23g Gras:30g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:775</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>
<p><b>Día 16</b></p> <p>1º. Cazuela de fideos.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:73g, Azucares:20g Gras:19g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:579</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 17</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:79g, Azucares:23g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:559</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p><b>Día 18</b></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>H.Carb:74g, Azucares:26g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:623</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.</p>	<p><b>Día 19</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de <b>calabaza ecológica</b>.</p> <p>2º. Hamburguesa a la plancha encebollada con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:76g, Azucares:24g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:523</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 20</b></p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Bacaladilla a la andaluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p>H.Carb:92g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:690</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.</p>
<p><b>Día 23</b></p> <p>1º. Lasaña de verduras con atún.</p> <p>2º. Dados de lomo adobado al horno encebollados con ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:82g, Azucares:22g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:604</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 24</b></p> <p>1º. Crema de alubias natural con <b>cebolla ecológica</b>.</p> <p>2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada gourmet con zanahoria, maíz y tomate.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:90g, Azucares:28g Gras:15g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:608</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.</p>	<p><b>Día 25</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con boniato.</p> <p>2º. Huevos revueltos con bacon y tomate.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:75g, Azucares:24g Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:531</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p><b>Día 26</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa 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>H.Carb:80g, Azucares:24g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:616</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 27</b></p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo frito.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p>H.Carb:111g, Azucares:28g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:19g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:799</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.</p>
<p><b>Día 30</b></p> <p>1º. Espaguetis boloñesa con tomate y queso.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:81g, Azucares:27g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:587</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha 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 tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en [nutricionista@coes.es](mailto:nutricionista@coes.es)

Comer **COES**  
es comer salud





# MENÚ SETEMBRE 2024

Pri.TP

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Dia 9</b> 1r. Caragols de mar amb <b>carabasseta ecològica</b> i tomaca.</p> <p>2n. Filet de lluç amb allada amb ensalada d'encisam, carlota, dacsà i llombarda.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:87g, Azuceres:23g Gras:18g, G.Sat.:2g Prot:16g, Fibra:3g Sal:1g, KCal:578</small></p>	<p><b>VUELTA AL COLE</b> <i>Comida Sana y Segura</i></p> <p><b>Dia 10</b> 1r. Olla de llegums amb bledes.</p> <p>2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:81g, Azuceres:23g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:25g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:613</small></p>	<p><b>Dia 11</b> 1r. Crema de coliflor amb poma.</p> <p>2n. Palets de lluç amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:83g, Azuceres:25g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:574</small></p>	<p><b>Dia 12</b> Ensalada.</p> <p>1r. Sopa d'all amb estreles.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre en el seu suc amb creïlles a la brava.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:83g, Azuceres:24g Gras:19g, G.Sat.:2g Prot:21g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:590</small></p>	<p><b>Dia 13</b> 1r. Formatge fresc amanit a l'orenga amb lollo rosso, tomaca, carlota i dacsà.</p> <p>2n. Arròs amb magre, cigrons i fesols tendres.</p> <p>3r. Gelat / Pa.</p> <p><small>H.Carb:98g, Azuceres:23g Gras:30g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:775</small></p>
<p><b>Dia 16</b> 1r. Cassola de fideus.</p> <p>2n. Pit de pollastre empanat amb ensalada d'encisam, carlota, dacsà i remolatxa.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:73g, Azuceres:20g Gras:19g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:579</small></p>	<p><b>Dia 17</b> 1r. Llentilles hortanes.</p> <p>2n. Truita de carabasseta amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:79g, Azuceres:23g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:559</small></p>	<p><b>Dia 18</b> 1r. Arròs amb pollastre, pimentó i pèsols.</p> <p>2n. Calamars a la romana i ensalada campestre amb tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:74g, Azuceres:26g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:623</small></p>	<p><b>Dia 19</b> Ensalada.</p> <p>1r. Crema de <b>carabassa ecològica</b>.</p> <p>2n. Hamburguesa a la planxa encebullat amb creïlles a la pobra.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:76g, Azuceres:24g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:523</small></p>	<p><b>Dia 20</b> 1r. Fideuà campellera amb calamar.</p> <p>2n. Abadeget a l'andalusa amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Gelat / Pa.</p> <p><small>H.Carb:92g, Azuceres:24g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:690</small></p>
<p><b>Dia 23</b> 1r. Lasanya de verdures amb tonyina.</p> <p>2n. Daus de llom al forn encebullats amb ensalada d'encisam, olives, carlota i remolatxa.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:82g, Azuceres:22g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:604</small></p>	<p><b>Dia 24</b> 1r. Crema de fesols natural amb <b>ceba ecològica</b>.</p> <p>2n. Fogoner amb arrebossat casolà i ensalada gurmet amb carlota, dacsà i tomaca.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:90g, Azuceres:28g Gras:15g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:608</small></p>	<p><b>Dia 25</b> Ensalada.</p> <p>1r. Potatge de cigrons amb moniato.</p> <p>2n. Ous regirats amb bacon i tomaca.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:75g, Azuceres:24g Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:531</small></p>	<p><b>Dia 26</b> Ensalada.</p> <p>1r. Sopa a la marinera amb pinyons de pasta.</p> <p>2n. Mandonguilles estofades amb xampinyó i creïlles fornera a la gallega.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:80g, Azuceres:24g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:616</small></p>	<p><b>Dia 27</b> 1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou fregit.</p> <p>2n. Croquetes de bacallà amb ensalada d'encisam, carlota, dacsà i cogombre.</p> <p>3r. Gelat / Pa.</p> <p><small>H.Carb:111g, Azuceres:28g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:19g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:799</small></p>
<p><b>Dia 30</b> 1r. Espaguetis bolonyesa amb tomaca i formatge.</p> <p>2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, carlota, llombarda i api.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:81g, Azuceres:27g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:587</small></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 tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en [nutricionista@coess.es](mailto:nutricionista@coess.es)

