



MENÚ NOVIEMBRE 2024

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 1 FESTIVO				
DIA DE TODOS				
LOS SANTOS				
Día 4 1º. Lentejas huertanas con espinacas. 2º. Croquetas de bacalao y ensalada campestre con maíz, zanahoria y lombarda. 3º. Lácteo / Pan. <i>H.Carb:65g, Azucres:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.	Día 5 Ensalada. 1º. Arroz meloso con alubias y judías verdes. 2º. Tortilla de patata con brócoli al eneldo. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:122g, Azucres:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.	Día 6 Ensalada. 1º. Sopa de pescado con lluvia. 2º. Muslo de pollo en su jugo con patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:43g, Azucres:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.	Día 7 1º. Macarrones integrales con calabacín ecológico y tomate. 2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:73g, Azucres:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.	Día 8 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Hamburguesa al horno encebollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:36g, Azucres:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.
Día 11 1º. Judías huertanas con cebolla ecológica . 2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio. 3º. Lácteo / Pan. <i>H.Carb:48g, Azucres:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.	Día 12 1º. Espaguetis integrales a la boloñesa con queso rallado. 2º. Tortilla francesa y ensalada campestre con zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:90g, Azucres:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.	Día 13 Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Pechuga de pollo empanada con patatas al curry. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:53g, Azucres:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.	Día 14 1º. Ensalada marinera con atún. 2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:54g, Azucres:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.	Día 15 JORNADA GASTRONÓMICA MADRILEÑA 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido madrileño con garbanzos, col magro y panceta. 3º. Postre especial / Pan. <i>H.Carb:81g, Azucres:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y carne.
Día 18 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Fogonero con tomate y ensalada mézclum con zanahoria, apio y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. <i>H.Carb:46g, Azucres:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.	Día 19 Ensalada. 1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y piñones de pasta. 2º. Lomo asado en su jugo con arroz al curry. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:42g, Azucres:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.	Día 20 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:101g, Azucres:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:2g, KCal:724</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.	Día 21 1º. Espirales integrales con atún y tomate. 2º. Tortilla calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:79g, Azucres:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.	Día 22 Ensalada. 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. 2º. Albóndigas de pollo al chilindrón con patatas. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:82g, Azucres:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y huevo.
Día 25 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda. 3º. Lácteo / Pan. <i>H.Carb:79g, Azucres:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.	Día 26 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Abadejo con rebozado casero y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:45g, Azucres:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne.	Día 27 1º. Lingote de queso fresco con membrillo y ensalada con lechuga, tomate, zanahoria y remolacha 2º. Arroz de verdura con coliflor y pimiento ecológico . 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:91g, Azucres:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y huevo.	Día 28 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia. 2º. Pollo estofado con champiñón y patatas. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:53g, Azucres:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.	Día 29 1º. Olla de legumbres 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:49g, Azucres:8g, Gras.:24g, G.Sat:8g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha 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





MENÚ NOVIEMBRE 2024

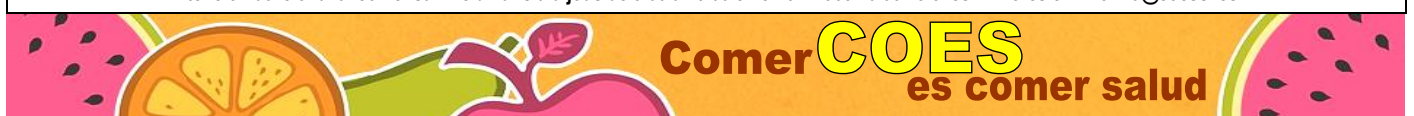
GPT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dia 1 FESTIU				
DIA DE TOTS SANTS				
<p>Dia 4</p> <p>1r. Llentilles de l'horta amb espinacs.</p> <p>2n. Croquetes de bacallà i ensalada campera amb dacs, carlota i llombarda.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:65g, Azucars:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura bollida i ou.</small></p>	<p>Dia 5</p> <p>Ensalada.</p> <p>1r. Arròs melós amb fesol i fesols tendres.</p> <p>2n. Truita de creïlla amb bròcoli a l' Janet.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:122g, Azucars:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc.</small></p>	<p>Dia 6</p> <p>Ensalada.</p> <p>1r. Sopa de peix amb pluja.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre en el seu suc amb creïlla a la pobra.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:43g, Azucars:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.</small></p>	<p>Dia 7</p> <p>1r. Macarrons integrals amb carabasseta ecològica i tomaca.</p> <p>2n. Filet de lluç a la gallega i ensalada d'encisam, carlota, api i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:73g, Azucars:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.</small></p>	<p>Dia 8</p> <p>1r. Crema de verdures natural de temporada.</p> <p>2n. Hamburguesa al forn amb ceba i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i formatge.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:36g, Azucars:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.</small></p>
<p>Dia 11</p> <p>1r. Fesol de l'horta amb ceba ecològica.</p> <p>2n. Ventresca de lluç a la llima amb ensalada d'encisam, carlota, olives i api.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:48g, Azucars:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura bollida i carn d'au.</small></p>	<p>Dia 12</p> <p>1r. Espaguetis integrals a la bolonyesa amb formatge ratllat.</p> <p>2n. Truita francesa i ensalada campera amb carlota, dacs i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:90g, Azucars:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.</small></p>	<p>Dia 13</p> <p>Ensalada.</p> <p>1r. Crema d'espina natural.</p> <p>2n. Pit de pollastre empanat amb creïlla al curri.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:53g, Azucars:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.</small></p>	<p>Dia 14</p> <p>1r. Ensalada marinera amb tonyina.</p> <p>2n. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:54g, Azucars:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura bollida i ou.</small></p>	<p>Dia 15</p> <p>JORNADA GASTRONÒMICA MADRILENYA</p> <p>1r. Sopa de bullit amb pluja.</p> <p>2n. Bullit madrileny amb cigrons, col magre i cansalada viada.</p> <p>3r. Postres especials / Pa.</p> <p><small>H.Carb:81g, Azucars:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura rostida i carn.</small></p>
<p>Dia 18</p> <p>1r. Llentilles de l'horta amb bledes.</p> <p>2n. Fogoner amb tomaca i ensalada mesclum amb carlota, api i olives.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:46g, Azucars:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura bollida i carn d'au.</small></p>	<p>Dia 19</p> <p>Ensalada.</p> <p>1r. Sopa minestrone amb carlota ecològica i pinyons de pasta.</p> <p>2n. Llom rostit en el seu suc amb arròs al curri.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:42g, Azucars:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.</small></p>	<p>Dia 20</p> <p>1r. Potatge de cigrons.</p> <p>2n. Croquetes de pollastre amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i llombarda.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:101g, Azucars:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.</small></p>	<p>Dia 21</p> <p>1r. Espirals integrals amb tonyina i tomaca.</p> <p>2n. Truita carabasseta amb ensalada d'encisam, carlota, dacs i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:79g, Azucars:7g, Gras.:26g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura bollida i peix blanc.</small></p>	<p>Dia 22</p> <p>Ensalada.</p> <p>1r. Crema de pèsols natural amb oli al romer.</p> <p>2n. Mandonguilles de pollastre al chillindrón amb creïlla.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:82g, Azucars:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura rostida i ou.</small></p>
<p>Dia 25</p> <p>1r. Fideuà campeller amb calamar.</p> <p>2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, carlota, cogombre i llombarda.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:79g, Azucars:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc.</small></p>	<p>Dia 26</p> <p>1r. Crema de carabasseta natural.</p> <p>2n. Abadejo amb arrebossat casolà i ensalada mesclum amb tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:45g, Azucars:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn.</small></p>	<p>Dia 27</p> <p>1r. Lingot de formatge fresc amb codony i ensalada amb encisam, tomaca, carlota i remolatxa</p> <p>2n. Arròs de verdura amb coliflor i pimentó ecològic.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:91g, Azucars:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i ou.</small></p>	<p>Dia 28</p> <p>Ensalada.</p> <p>1r. Sopa d'all amb ou dur i pluja.</p> <p>2n. Pollastre estofat amb xampinyó i #creïlla.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:53g, Azucars:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc.</small></p>	<p>Dia 29</p> <p>1r. Olla de llegums</p> <p>2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, #tomaca, carlota i dacs</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:49g, Azucars:8g, Gras.:24g, G.Sat:8g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.</small></p>

Els divendres se servirà Pa amb segó

Existix un Menú Declaració d'Al·lergògens a la disposició del comensal amb la finalitat d'informar sobre la possible presència o traces de substàncies arrellegades en el Reglament (UE) *N°1169/2011 Annex II, que podrà consultar en el seu centre.

Atenció nutricional al comensal: De dilluns a dijous de 9.00 a 13.00 en el *tfn. 965 10 06 48 o les 24 hores en informa@coessl.es



Comer **COES**
es comer salud