



MENÚ MAYO 2022

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 2</p> <p>1º. Arroz de verdura con pimiento, guisantes y coliflor.</p> <p>2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:101g, Azucares:23g Gras:27g, G.Sat.:4g Prot:18g, Fibra:6g Sal:1g, KCal:725</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y huevo.</p>	<p>Día 3</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabaza natural con picatostes.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con patatas fritas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:79g, Azucares:25g Gras:18g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:587</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.</p>	<p>Día 4</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:97g, Azucares:27g Gras:24g, G.Sat.:7g Prot:30g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:735</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado azul.</p>	<p>Día 5</p> <p>1º. Lentejas huertanas con verdura y cebolla ecológica.</p> <p>2º. Tortilla parmesana y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y atún.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:81g, Azucares:21g Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:577</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne de ave.</p>	<p>Día 6</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de cocido con lluvia.</p> <p>2º. Cocido completo con magro, garbanzos y verdura.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:86g, Azucares:23g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:11g Sal:1.5g, KCal:568</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>
<p>Día 9</p> <p>1º. Crema de zanahoria natural con picatostes.</p> <p>2º. Bacaladilla a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:82g, Azucares:26g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:9g Sal:2.5g, KCal:554</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y huevo.</p>	<p>Día 10</p> <p>1º. Caracolas con atún y tomate.</p> <p>2º. Hamburguesa a la plancha encebollada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:96g, Azucares:21g Gras:29g, G.Sat.:8g Prot:26g, Fibra:12g Sal:3g, KCal:764</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 11</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Huevos revueltos con tomate y chorizo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:78g, Azucares:23g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:582</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y carne de ave.</p>	<p>Día 12</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Caldo casero con piñones de pasta.</p> <p>2º. Magro al chilindrón con pimiento ecológico y patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:78g, Azucares:23g Gras:14g, G.Sat.:8g Prot:22g, Fibra:9g Sal:5g, KCal:537</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.</p>	<p>Día 13</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos, judías verdes y verduras.</p> <p>2º. Varitas de merluza y ensalada campestre con tomate, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:79g, Azucares:24g Gras:23g, G.Sat.:5g Prot:27g, Fibra:7g Sal:1.5g, KCal:600</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>
<p>Día 16</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Fideuá campellerera con calamar.</p> <p>2º. Dados de lomo adobado salteado con carlotitas al eneldo.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:92g, Azucares:29g Gras:21g, G.Sat.:4g Prot:29g, Fibra:9g Sal:2.5g, KCal:676</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Boquerones en tempura y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:84g, Azucares:24g Gras:12g, G.Sat.:3g Prot:28g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:562</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p>Día 18</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabacín ecológico natural con picatostes.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:87g, Azucares:26g Gras:25g, G.Sat.:6g Prot:18g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:624</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado azul.</p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo frito.</p> <p>2º. Calamares a la romana y ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:108g, Azucares:25g Gras:25g, G.Sat.:7g Prot:21g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:754</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 20</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa juliana con letras.</p> <p>2º. Escalope de pollo casero con patatas a la brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:73g, Azucares:24g Gras:14g, G.Sat.:3g Prot:22g, Fibra:7g Sal:1.5g, KCal:513</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>
<p>Día 23</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de pescado con fideos.</p> <p>2º. Lomo asado a la mostaza con judías verdes.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:74g, Azucares:22g Gras:21g, G.Sat.:8g Prot:24g, Fibra:9g Sal:2.5g, KCal:584</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado azul.</p>	<p>Día 24</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Arroz al horno.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:108g, Azucares:27g Gras:18g, G.Sat.:7g Prot:18g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:680</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne de ave.</p>	<p>Día 25</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Judías huertanas con calabaza.</p> <p>2º. Huevos revueltos con tomate y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:84g, Azucares:23g Gras:21g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:18g Sal:2g, KCal:612</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p>Día 26</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Canelones Rosinni.</p> <p>2º. Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:93g, Azucares:28g Gras:17g, G.Sat.:4g Prot:29g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:654</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p>Día 27</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de espinacas natural con zanahoria ecológica y picatostes.</p> <p>2º. Muslo de pollo en rustidera.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:79g, Azucares:25g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:34g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:606</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>
<p>Día 30</p> <p>1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia.</p> <p>2º. Ventresca de merluza a la riojana con ensalada de lechuga, zanahoria, queso fresco y lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:73g, Azucares:20g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:3g Sal:1g, KCal:541</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p>Día 31</p> <p>Ensalada italiana.</p> <p>1º. Ensalada italiana.</p> <p>2º. Perrito COES con ketchup y patatas fritas.</p> <p>3º. Postre especial.</p> <p>H.Carb:95g, Azucares:28g Gras:32g, G.Sat.:11g Prot:27g, Fibra:6g Sal:1g, KCal:819</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada 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

Comer **COES**
es comer salud