



# MENÚ DICIEMBRE 2022

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Día 5</b> 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Bacaladilla a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Lácteo / Pan.  H.Carb:79g, Azucares:37g Gras:8g, G.Sat.:3g Prot:23g, Fibra:16g Sal:1g, KCal:512  <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.	<b>Día 6</b> <b>FESTIVO</b>	<b>Día 7</b> 1º. Ensalada huertana con atún y huevo duro. 2º. Arroz de verduras con coliflor y <b>pimiento ecológico</b> . 3º. Fruta / Pan.  H.Carb:98g, Azucares:7g Gras:29g, G.Sat.:2g Prot:24g, Fibra:16g Sal:3g, KCal:727  <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.	<b>Día 1</b> 1º. Arroz caldoso con garbanzos y carlotitas. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.  H.Carb:108g, Azucares:4g Gras:24g, G.Sat.:4g Prot:27g, Fibra:24g Sal:2g, KCal:764  <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.	<b>Día 2</b> 1º. Judías huertanas. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan.  H.Carb:78g, Azucares:3g Gras:20g, G.Sat.:1g Prot:32g, Fibra:23g Sal:1g, KCal:628  <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.
<b>Día 12</b> 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan.  H.Carb:88g, Azucares:16g Gras:23g, G.Sat.:5g Prot:27g, Fibra:2g Sal:2g, KCal:694  <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.	<b>Día 13</b> Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Merluza al vapor con <b>calabacín ecológico</b> y patatas a la brava. 3º. Fruta / Pan.  H.Carb:77g, Azucares:3g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:18g Sal:2g, KCal:573  <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne de ave.	<b>Día 14</b> 1º. Olla de legumbres. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan.  H.Carb:80g, Azucares:4g Gras:12g, G.Sat.:1g Prot:28g, Fibra:29g Sal:2g, KCal:567  <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.	<b>Día 15</b> Ensalada. 1º. Sopa de cocido con estrellas. 2º. Magro estofado con carlotitas al romero. 3º. Fruta / Pan.  H.Carb:76g, Azucares:4g, Gras:22g, G.Sat:6g, Prot:24g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:610  <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.	<b>Día 16</b> 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo frito. 2º. Calamares a la romana y ensalada campestre con zanahoria, pepino y maíz. 3º. Fruta / Pan.  H.Carb:114g, Azucares:6g Gras:32g, G.Sat.:4g Prot:27g, Fibra:25g Sal:2g, KCal:860  <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.
<b>Día 19</b> 1º. Espirales con verduras salteadas y <b>cebolla ecológica</b> . 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Lácteo / Pan.  H.Carb:104g, Azucares:40g, Gras.:26g, G.Sat.:5g, Prot:28g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:792  <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.	<b>Día 20</b> 1º. Crema de zanahoria natural. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.  H.Carb:68g, Azucares:7g Gras:10g, G.Sat.:4g Prot:33g, Fibra:17g Sal:2g, KCal:507  <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.	<b>Día 21</b> 1º. Lentejas huertanas. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan.  H.Carb:80g, Azucares:3g, Gras.:12g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:559  <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.	<b>Día 22</b> <b>MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO</b> 1º. Caldo Navideño con relleno. 2º. Pizza COES de jamón y queso y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Postre navideño.  H.Carb:98g, Azucares:22g Gras:40g, G.Sat.:20g Prot:34g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:896  <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y huevo.	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 tlfn. 965 10 06 48 o las 24 horas en [nutricionista@coessl.es](mailto:nutricionista@coessl.es)

**Comer COES es comer salud**