



# MENÚ DICIEMBRE 2022

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			<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.  <i>H.Carb:108g, Azúcares:4g Gras:24g, G.Sat.:4g Prot:27g, Fibra:24g Sal:2g, KCal:764</i>  Sugerencia de cena: 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.  <i>H.Carb:78g, Azúcares:3g Gras:20g, G.Sat.:1g Prot:32g, Fibra:23g Sal:1g, KCal:628</i>  Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.
<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.  <i>H.Carb:79g, Azúcares:37g Gras:8g, G.Sat.:3g Prot:23g, Fibra:16g Sal:1g, KCal:512</i>  Sugerencia de cena: 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.  <i>H.Carb:98g, Azúcares:7g Gras:29g, G.Sat.:2g Prot:24g, Fibra:16g Sal:3g, KCal:727</i>  Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	<b>Día 8</b>   <b>FESTIVO</b>	<b>Día 9</b>   <b>FESTIVO</b>
<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.  <i>H.Carb:88g, Azúcares:16g Gras:23g, G.Sat.:5g Prot:27g, Fibra:2g Sal:2g, KCal:694</i>  Sugerencia de cena: 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.  <i>H.Carb:77g, Azúcares:3g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:18g Sal:2g, KCal:573</i>  Sugerencia de cena: 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.  <i>H.Carb:80g, Azúcares:4g Gras:12g, G.Sat.:1g Prot:28g, Fibra:29g Sal:2g, KCal:567</i>  Sugerencia de cena: 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.  <i>H.Carb:76g, Azúcares:4g Gras:22g, G.Sat.:6g Prot:24g, Fibra:15g Sal:1g, KCal:610</i>  Sugerencia de cena: 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.  <i>H.Carb:114g, Azúcares:6g Gras:32g, G.Sat.:4g Prot:27g, Fibra:25g Sal:2g, KCal:860</i>  Sugerencia de cena: 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.  <i>H.Carb:104g, Azúcares:40g, Gras:26g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:15g Sal:2g, KCal:792</i>  Sugerencia de cena: 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.  <i>H.Carb:68g, Azúcares:7g Gras:10g, G.Sat.:4g Prot:33g, Fibra:17g Sal:2g, KCal:507</i>  Sugerencia de cena: 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.  <i>H.Carb:80g, Azúcares:3g Gras:12g, G.Sat.:3g Prot:22g, Fibra:19g Sal:3g, KCal:559</i>  Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.	<div> <b>Día 22</b>  <b>MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO</b> </div> 1º. Caldo Navideño con relleno. 2º. Pizza COES de jamón y queso y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Postre navideño.  <i>H.Carb:98g, Azúcares:22g Gras:40g, G.Sat.:20g Prot:34g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:896</i>  Sugerencia de cena: 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 tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en [nutricionista@coessl.es](mailto:nutricionista@coessl.es)

