



MENÚ ENERO 2023

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 9 1º. Caracolas a la riojana con tomate. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:104g, Azucares:29g Gras:27g, G.Sat.:8g Prot:21g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:765 Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.	Día 10 Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Magro a la jardinera con patatas. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:61g, Azucares:6g, Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado azul.	Día 11 1º. Arroz de verdura con guisantes, pimiento y coliflor. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:97g, Azucares:2g Gras:28g, G.Sat.:5g Prot:18g, Fibra:24g Sal:1.5g, KCal:728 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	Día 12 1º. Potaje de garbanzos con calabaza ecológica . 2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:80g, Azucares:4g Gras:18g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:31g Sal:1g, KCal:629 Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.	Día 13 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Pechuga de pollo a la plancha con ajitos y judías verdes. 3º. Lácteo / Pan. H.Carb:56g, Azucares:3g Gras:12g, G.Sat.:2g Prot:30g, Fibra:23g Sal:1g, KCal:460 Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.
Día 16 Ensalada. 1º. Sopa de pescado con piñones de pasta. 2º. Hamburguesa a la plancha encebollada con patatas a la brava. 3º. Lácteo / Pan. H.Carb:51g, Azucares:17g Gras:30g, G.Sat.:3g Prot:33g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:610 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.	Día 17 1º. Olla de legumbres. 2º. Ventresca de merluza al horno con pimiento ecológico y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha 3º. Fruta / Pan. H.Carb:55g, Azucares:2g Gras:7g, G.Sat.:1g Prot:27g, Fibra:26g Sal:1g, KCal:410 Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.	Día 18 1º. Canelones Rosinni. 2º. Calamares a la romana y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:95g, Azucares:17g Gras:25g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:30g Sal:2g, KCal:735 Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.	Día 19 Ensalada. 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas y champiñones. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:51g, Azucares:3g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:44g, Fibra:25g Sal:2g, KCal:522 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo.	Día 20 1º. Ensalada primavera. 2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo frito. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:100g, Azucares:5g Gras:18g, G.Sat.:2g Prot:24g, Fibra:23g Sal:2g, KCal:669 Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.
Día 23 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. H.Carb:71g, Azucares:21g Gras:22g, G.Sat.:4g Prot:29g, Fibra:1g Sal:2g, KCal:626 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.	Día 24 1º. Lentejas estofadas con boniato. 2º. Bacaladilla a la andaluza y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:70g, Azucares:3g Gras:14g, G.Sat.:2g Prot:21g, Fibra:28g Sal:2g, KCal:510 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.	Día 25 1º. Crema de pollo con calabacín ecológico al hinojo. 2º. Tortilla de patata y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:60g, Azucares:4g Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:16g, Fibra:21g Sal:2g, KCal:461 Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.	Día 26 1º. Arroz a la milanesa. 2º. Merluza al vapor y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:95g, Azucares:3g Gras:18g, G.Sat.:3g Prot:30g, Fibra:22g Sal:1g, KCal:662 Sugerencia de cena: Verdura asada y huevo.	Día 27 JORNADA GASTRONÓMICA MURCIANA 1º. Caldo colorao con fideos. 2º. Cocido murciano con pelota. 3º. Postre especial / Pan. H.Carb:66g, Azucares:18g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:23g, Fibra:10g Sal:1g, KCal:510 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.
Día 30 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Huevos revueltos con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Lácteo / Pan. H.Carb:83g, Azucares:15g Gras:28g, G.Sat.:5g Prot:29g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:728 Sugerencia de cena: Verdura asada y carne.	Día 31 1º. Judías huertanas con espinacas. 2º. Nuggets de pollo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:64g, Azucares:6g Gras:20g, G.Sat.:2g Prot:26g, Fibra:30g Sal:3g, KCal:531 Sugerencia de cena: 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 tlfn. 965 10 06 48 o las 24 horas en nutricionista@coessl.es