



# MENÚ ENERO 2023

GPC

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

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@coess.es](mailto:nutricionista@coess.es)

