



MENÚ FEBRERO 2023

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Día 1 1º. Espirales con verduras salteadas. 2º. Ventresca de merluza al vapor y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y atún. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:85g, Azúcares:24g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:14g Sal:1.5g, KCal:562</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y carne de ave.	Día 2 Ensalada. 1º. Crema de calabacín ecológico natural. 2º. Albóndigas estofadas con guisantes y carlotitas al tomillo. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:80g, Azúcares:26g Gras:29g, G.Sat.:6g Prot:18g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:636</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado blanco.	Día 3 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia. 2º. Bacaladilla a la vizcaína con patatas a la gallega. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:79g, Azúcares:23g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:541</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y pescado azul.
Día 6 Ensalada. 1º. Sopa de pescado con fideos. 2º. Muslo de pollo a las finas hierbas con patatas a la brava. 3º. Lácteo / Pan. <i>H.Carb:80g, Azúcares:22g Gras:18g, G.Sat.:7g Prot:37g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:641</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado azul.	Día 7 1º. Lentejas huertanas con espinacas. 2º. Croquetas de bacalao y ensalada campestre con tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:81g, Azúcares:26g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:20g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:560</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y carne de ave.	Día 8 1º. Lasaña de verdura. 2º. Hamburguesa a la plancha encebollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, queso fresco y huevo duro. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:66g, Azúcares:27g Gras:24g, G.Sat.:8g Prot:24g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:577</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y huevo.	Día 9 Ensalada. 1º. Arroz caldoso con garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Huevos revueltos con tomate y patatas. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:69g, Azúcares:24g Gras:24g, G.Sat.:6g Prot:22g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:584</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y pescado blanco.	Día 10 1º. Crema de calabaza natural. 2º. Filete de merluza al horno con pisto y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:71g, Azúcares:25g Gras:13g, G.Sat.:4g Prot:21g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:481</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y carne de ave.
Día 13 1º. Canelones Rosinni. 2º. Tortilla francesa y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Lácteo / Pan. <i>H.Carb:92g, Azúcares:23g Gras:29g, G.Sat.:7g Prot:29g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:764</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y pescado blanco.	Día 14 1º. Arroz de verdura con coliflor. 2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:109g, Azúcares:23g Gras:27g, G.Sat.:5g Prot:13g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:746</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y pescado blanco.	Día 15 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:86g, Azúcares:23g Gras:16g, G.Sat.:4g Prot:30g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:577</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado azul.	Día 16 JORNADA GASTRONÓMICA HINDÚ 1º. Crema de espinacas al curry. 2º. Pechuga de pollo con jengibre, canela y arroz con guisantes. 3º. Postre especial / Pan. <i>H.Carb:75g, Azúcares:26g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:534</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y huevo.	Día 17 1º. Judías huertanas con cebolla ecológica . 2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:82g, Azúcares:22g Gras:10g, G.Sat.:3g Prot:30g, Fibra:16g Sal:2g, KCal:534</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y carne.
Día 20 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Fogonero al horno con tomate y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. <i>H.Carb:76g, Azúcares:22g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:27g, Fibra:10g Sal:2g, KCal:540</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y carne de ave.	Día 21 Ensalada. 1º. Crema natural de coliflor y manzana ecológica . 2º. Lomo en su jugo a la mostaza con judías verdes al ajillo. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:75g, Azúcares:19g Gras:24g, G.Sat.:7g Prot:34g, Fibra:10g Sal:2g, KCal:650</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y pescado blanco.	Día 22 1º. Ensalada primavera con queso y membrillo. 2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo frito. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:95g, Azúcares:27g Gras:31g, G.Sat.:15g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:755</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y carne de ave.	Día 23 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:75g, Azúcares:23g Gras:25g, G.Sat.:6g Prot:22g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:618</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y pescado blanco.	Día 24 Ensalada. 1º. Sopa minestrone con estrellas. 2º. Filete de merluza al horno con patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:86g, Azúcares:23g Gras:16g, G.Sat.:4g Prot:30g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:577</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y huevo.
Día 27 1º. Cazuela de fideos a la marinera. 2º. Daditos de lomo adobado encebollado con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Lácteo / Pan. <i>H.Carb:79g, Azúcares:22g Gras:11g, G.Sat.:5g Prot:30g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:545</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y huevo.	Día 28 1º. Olla de legumbres. 2º. Ventresca de merluza con carlotitas ecológicas con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:77g, Azúcares:23g Gras:13g, G.Sat.:3g Prot:33g, Fibra:12g Sal:3g, KCal:561</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y carne.			

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

Comer **COES**
es comer salud