



MENÚ FEBRERO 2023

GPC

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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. | Día 7 1º. Lentejas huertanas con espinacas. 2º. Croquetas de bacalao y ensalada campestre con tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan. | Día 1 1º. Espirales con verduras salteadas. 2º. Ventresca de merluza al vapor y ensalada mezclum con tomate, zanahoria y atún. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:85g, Azucares:24g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:14g Sal:1.5g, KCal:562 Sugerencia de cena: 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. H.Carb:80g, Azucares:26g Gras:29g, G.Sat.:6g Prot:18g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:636 Sugerencia de cena: 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. H.Carb:79g, Azucares:23g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:541 Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul. |
| Día 13 1º. Canelones Rosinny. 2º. Tortilla francesa y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Lácteo / Pan. | Día 14 1º. Arroz de verdura con coliflor. 2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. | Día 15 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:86g, Azucares:23g Gras:16g, G.Sat.:8g Prot:24g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:577 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo. | 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. H.Carb:75g, Azucares:26g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:584 Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco. | 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. H.Carb:82g, Azucares:22g Gras:10g, G.Sat.:3g Prot:30g, Fibra:16g Sal:2g, KCal:534 Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave. |
| Día 20 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Fogonero al horno con tomate y ensalada mezclum con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. | 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. | Día 22 1º. Ensalada primavera con queso y membrillo. 2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo frito. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:95g, Azucares:27g Gras:31g, G.Sat.:15g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:755 Sugerencia de cena: 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. H.Carb:75g, Azucares:23g Gras:25g, G.Sat.:6g Prot:22g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:618 Sugerencia de cena: 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. H.Carb:86g, Azucares:23g Gras:16g, G.Sat.:4g Prot:30g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:577 Sugerencia de cena: 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. | Día 28 1º. Olla de legumbres. 2º. Ventresca de merluza con carlotitas ecológicas con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:77g, Azucares:23g Gras:13g, G.Sat.:3g Prot:33g, Fibra:12g Sal:3g, KCal:561 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne. | Sí Coesito. Es un día especial en el que los enamorados, novios o esposos expresan su amor y cariño mutuamente. El amor es bueno para el corazón. | 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

Comer **COES**
es comer salud