



MENÚ MAYO 2023

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 1 FESTIVO	Día 2 1º. Olla de legumbres. 2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb:55g, Azúcares:2g, Gras.:18g, G. Sat:2g, Prot:16g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:454</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.</small>	Día 3 1º. Arroz caldoso con garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb:120g, Azúcares:2g, Gras.:17g, G. Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:775</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado azul.</small>	Día 4 Ensalada. 1º. Crema de calabaza natural. 2º. Rustidera de merluza a las finas hierbas. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb:44g, Azúcares:3g, Gras.:13g, G. Sat:3g, Prot:20g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:374</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne de ave.</small>	Día 5 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con magro, garbanzos y verdura. 3º. Helado / Pan. <small>H. Carb:54g, Azúcares:4g, Gras.:14g, G. Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</small>
Día 8 1º. Crema de zanahoria natural. 2º. Filete de merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Lácteo / Pan. <small>H. Carb:31g, Azúcares:8g, Gras.:9g, G. Sat:2g, Prot:23g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:306</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo.</small>	Día 9 Ensalada. 1º. Caracolas con verdura salteada. 2º. Huevos revueltos con tomate y bacon. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb:79g, Azúcares:6g, Gras.:29g, G. Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</small>	Día 10 Ensalada. 1º. Caldo casero con piñones de pasta. 2º. Magro al chilindrón con pimiento ecológico y patatas panadera. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb:49g, Azúcares:7g, Gras.:23g, G. Sat:7g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:501</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura asada y carne de ave.</small>	Día 11 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb:65g, Azúcares:7g, Gras.:15g, G. Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:482</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.</small>	Día 12 1º. Ensalada mediterránea con pollo. 2º. Arroz de la huerta con garbanzos y espinacas. 3º. Helado / Pan. <small>H. Carb:79g, Azúcares:2g, Gras.:16g, G. Sat:2g, Prot:15g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:524</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.</small>
Día 15 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Daditos de lomo adobado encbollado con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. <small>H. Carb:97g, Azúcares:26g, Gras.:18g, G. Sat:5g, Prot:23g, Fibra:7g, Sal:1g, KCal:669</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</small>	Día 16 1º. Judías huertanas con calabaza. 2º. Ventresca de merluza a la gallega y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb:45g, Azúcares:2g, Gras.:7g, G. Sat:1g, Prot:28g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:371</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.</small>	Día 17 Ensalada. 1º. Crema de calabacín ecológico natural. 2º. Albóndigas estofadas con tomate y patatas fritas. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb:44g, Azúcares:4g, Gras.:26g, G. Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:507</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado azul.</small>	Día 18 1º. Ensalada marinera con palitos de cangrejo. 2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo frito. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb:86g, Azúcares:5g, Gras.:15g, G. Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:569</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</small>	Día 19 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con garbanzos y lluvia. 2º. Pechuga de pollo empanada con coliflor y carlotitas al orégano. 3º. Helado / Pan. <small>H. Carb:55g, Azúcares:4g, Gras.:29g, G. Sat:5g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:575</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.</small>
Día 22 Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural con zanahoria ecológica . 2º. Bacaladilla a la andaluza con patatas a la brava. 3º. Lácteo / Pan. <small>H. Carb:39g, Azúcares:21g, Gras.:13g, G. Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:376</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado azul.</small>	Día 23 1º. Ensalada campesina de lentejas y queso fresco. 2º. Arroz de verdura con coliflor y pimiento. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb:89g, Azúcares:2g, Gras.:17g, G. Sat:3g, Prot:15g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:575</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne de ave.</small>	Día 24 1º. Lasaña a la boloñesa. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y lombarda. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb:85g, Azúcares:9g, Gras.:32g, G. Sat:6g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:729</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.</small>	Día 25 1º. Olla de legumbres. 2º. Croquetas de jamón y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb:50g, Azúcares:2g, Gras.:20g, G. Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:474</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.</small>	Día 26 Ensalada. 1º. Sopa de pescado con fideos. 2º. Pollo en rustidera al limón. 3º. Helado / Pan. <small>H. Carb:51g, Azúcares:4g, Gras.:19g, G. Sat:4g, Prot:49g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:573</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.</small>
Día 29 1º. Lentejas huertanas. 2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, y apio. 3º. Lácteo / Pan. <small>H. Carb:64g, Azúcares:21g, Gras.:16g, G. Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</small>	Día 30 1º. Sopa juliana con letras. 2º. Tortilla de patata y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb:64g, Azúcares:21g, Gras.:16g, G. Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.</small>	Día 31 1º. Ensalada huertana con atún y huevo duro. 2º. Hamburguesa a la plancha encbollada con patatas panadera. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb:87g, Azúcares:23g, Gras.:29g, G. Sat:10g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:689</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo.</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

Comer **COES**
es comer salud