



MENÚ JUNIO 2023

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>La Familia COES les desea</p> <p>feliz verano</p> 			<p>Día 1</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:45g, Azúcares:2g, Gras.:24g, G.Sat:4g, Prot:15g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:464</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p>Día 2</p> <p>1º. Canelones Rosinni.</p> <p>2º. Bacaladilla a la andaluza y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p>H.Carb:73g, Azúcares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:554</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>
<p>Día 5</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de pescado con piñones de pasta.</p> <p>2º. Magro a la jardinera con patatas panadera.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:52g, Azúcares:18g, Gras.:30g, G.Sat:7g, Prot:32g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:648</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.</p>	<p>Día 6</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Huevos revueltos con bacon.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:81g, Azúcares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:684</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p>Día 7</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero.</p> <p>2º. Rustidera de pollo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:47g, Azúcares:5g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:448</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado azul.</p>	<p>Día 8</p> <p>1º. Ensalada marinera con zanahoria ecológica y palitos de cangrejo.</p> <p>2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo frito.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:86g, Azúcares:6g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:571</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne de ave.</p>	<p>Día 9</p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p>H.Carb:106g, Azúcares:5g, Gras.:26g, G.Sat:3g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:774</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y huevo.</p>
<p>Día 12</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:79g, Azúcares:23g, Gras.:23g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:3g, KCal:652</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.</p>	<p>Día 13</p> <p>1º. Crema natural de coliflor y manzana.</p> <p>2º. Merluza con calabacín ecológico y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:45g, Azúcares:3g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:20g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:331</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado azul.</p>	<p>Día 14</p> <p>1º. Sopa de cocido con garbanzos y lluvia.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada campestre con tomate, zanahoria, maíz y queso fresco.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:52g, Azúcares:2g, Gras.:11g, G.Sat:4g, Prot:19g, Fibra:12g, Sal:3g, KCal:420</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 15</p> <p>1º. Ensalada primavera con jamón y queso.</p> <p>2º. Arroz de verduras.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:84g, Azúcares:2g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:13g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:549</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p>Día 16</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p>H.Carb:53g, Azúcares:2g, Gras.:17g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:446</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>
<p>Día 19</p> <p>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</p> <p>1º. Ensalada italiana con queso fresco.</p> <p>2º. Burger COES con ketchup y patatas chips.</p> <p>3º. Postre especial.</p> <p>H.Carb:3g, Azúcares:23g, Gras.:37g, G.Sat:8g, Prot:30g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:574</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>				

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@coes.es

