



MENÚ SEPTIEMBRE 2023

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

VUELTA AL COLE

Comida Sana y Segura

Día 11

1º. Caracolas con **calabacín ecológico** y tomate.

2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.

3º. Fruta / Pan.

H.Carb:87g, Azucres:23g Gras:18g, G.Sat.:2g Prot:16g, Fibra:3g Sal:1g, KCal:578

Sugerencia de cena:
Verdura hervida y carne de ave.

Día 12

1º. Olla de legumbres con acelgas.

2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.

3º. Fruta / Pan.

H.Carb:81g, Azucres:23g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:613

Sugerencia de cena:
Verdura asada y pescado azul.

Día 13

Ensalada.

1º. Sopa de ajo con fideos.

2º. Muslo de pollo a las finas hierbas con patatas fritas.

3º. Fruta / Pan.

H.Carb:83g, Azucres:25g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:574

Sugerencia de cena:
Verdura a la plancha y pescado blanco.

Día 14

1º. Crema de coliflor con manzana.

2º. Bacaladilla a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.

3º. Helado / Pan.

H.Carb:83g, Azucres:24g Gras:19g, G.Sat.:2g Prot:21g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:590

Día 15

1º. Queso fresco aliñado al orégano con lollo rosso, tomate, zanahoria y maíz.

2º. Arroz con magro, garbanzos y judías verdes.

3º. Fruta / Pan.

H.Carb:98g, Azucres:23g Gras:30g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:775

Sugerencia de cena:
Verdura hervida y huevo.

Día 18

1º. Sopa minestrone con estrellas.

2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.

3º. Lácteo / Pan.

H.Carb:73g, Azucres:20g Gras:19g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:579

Sugerencia de cena:
Verdura asada y pescado blanco.

Día 19

1º. Lentejas a la castellana.

2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.

3º. Fruta / Pan.

H.Carb:79g, Azucres:23g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:559

Sugerencia de cena:
Verdura a la plancha y pescado azul.

Día 20

1º. Arroz con pollo, pimiento y guisantes.

2º. Calamares a la romana y ensalada campesina con tomate, zanahoria y aceitunas.

3º. Fruta / Pan.

H.Carb:76g, Azucres:26g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:623

Sugerencia de cena:
Verdura hervida y pescado blanco.

Día 21

Ensalada.
1º. Crema de **calabaza ecológica**.

2º. Hamburguesa a la plancha encebollada con patatas a lo pobre.

3º. Fruta / Pan.

H.Carb:76g, Azucres:24g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:523

Sugerencia de cena:
Verdura al vapor y pescado azul.

Día 22

1º. Fideuá campellera con calamar.

2º. Merluza a la riojana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.

3º. Helado / Pan.

H.Carb:92g, Azucres:24g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:690

Sugerencia de cena:
Verdura al vapor y huevo.

Día 25

1º. Crema de alubias natural.

2º. Ventresca de merluza con rebozado casero y ensalada gourmet con zanahoria, maíz y aceitunas.

3º. Lácteo / Pan.

H.Carb:82g, Azucres:22g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:604

Sugerencia de cena:
Verdura a la plancha y carne de ave.

Día 26

Ensalada.
1º. Lasaña de verduras.

2º. Lomo adobado al horno con judías verdes al ajillo.

3º. Fruta / Pan.

H.Carb:90g, Azucres:28g Gras:15g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:608

Sugerencia de cena:
Verdura hervida y huevo.

Día 27

1º. Potaje de garbanzos con boniato.

2º. Huevos revueltos con atún y tomate con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.

3º. Fruta / Pan.

H.Carb:75g, Azucres:24g Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:531

Sugerencia de cena:
Verdura asada y pescado blanco.

Día 28

Ensalada.
1º. Soja a la marinera con fideos.

2º. Albóndigas estofadas con champiñón y patatas panadera a la gallega.

3º. Fruta / Pan.

H.Carb:80g, Azucres:24g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:616

Sugerencia de cena:
Verdura al vapor y pescado azul.

Día 29

1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo frito.

2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.

3º. Helado / Pan.

H.Carb:111g, Azucres:28g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:19g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:799

Sugerencia de cena:
Verdura hervida y pescado blanco.

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) Nº1169/2011 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