



MENÚ SEPTIEMBRE 2023

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<div>VUELTA ALCOLE <i>Comida Sana y Segura</i></div>				
Día 11 1º. Caracolas con calabacín ecológico y tomate. 2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:87g, Azúcares:23g Gras:18g, G.Sat.:2g Prot:16g, Fibra:3g Sal:1g, KCal:578</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.</small>	Día 12 1º. Olla de legumbres con acelgas. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:81g, Azúcares:23g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:613</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado azul.</small>	Día 13 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con fideos. 2º. Muslo de pollo a las finas hierbas con patatas fritas. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:83g, Azúcares:25g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:574</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</small>	Día 14 1º. Crema de coliflor con manzana. 2º. Bacaladilla a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Helado / Pan. <small>H.Carb:83g, Azúcares:24g Gras:19g, G.Sat.:2g Prot:21g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:590</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</small>	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. <small>H.Carb:98g, Azúcares:23g Gras:30g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:775</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.</small>
Día 18 1º. Sopa minestrone con estrellas. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:73g, Azúcares:20g Gras:19g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:579</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.</small>	Día 19 1º. Lentejas a la castellana. 2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:79g, Azúcares:23g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:559</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.</small>	Día 20 1º. Arroz con pollo, pimiento y guisantes. 2º. Calamares a la romana y ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:74g, Azúcares:26g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:623</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.</small>	Día 21 Ensalada. 1º. Crema de calabaza ecológica . 2º. Hamburguesa a la plancha encebollada con patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:76g, Azúcares:24g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:523</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</small>	Día 22 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Merluza a la riojana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Helado / Pan. <small>H.Carb:92g, Azúcares:24g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:690</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.</small>
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. <small>H.Carb:82g, Azúcares:22g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:604</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne de ave.</small>	Día 26 Ensalada. 1º. Lasaña de verduras. 2º. Lomo adobado al horno con judías verdes al ajillo. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:90g, Azúcares:28g Gras:15g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:17g Sal:2g, KCal:608</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.</small>	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. <small>H.Carb:75g, Azúcares:24g Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:531</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.</small>	Día 28 Ensalada. 1º. Soja a la marinera con fideos. 2º. Albóndigas estofadas con champiñón y patatas panadera a la gallega. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:80g, Azúcares:24g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:616</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado azul.</small>	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. <small>H.Carb:111g, Azúcares:28g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:19g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:799</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.</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