



# MENÚ NOVIEMBRE 2023

GPC

| Lunes  | Martes  | Miércoles  | Jueves   | Viernes  |
|--|---|--|--|--|
|  |   | <b>Día 1</b><br><b>FESTIVO</b><br><br><b>DÍA DE TODOS</b><br><b>LOS SANTOS</b>   | <b>Día 2</b><br>Ensalada.<br>1º. Crema de <b>calabacín ecológico</b> natural.<br>2º. Albóndigas estofadas y patatas a las finas hierbas.<br>3º. Fruta / Pan.<br><small>H.Carb:49g, Azúcares:8g, Gras.:24g, G.Sat:8g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504</small><br><u>Sugerencia de cena:</u><br>Verdura a la plancha y pescado blanco. | <b>Día 3</b><br>1º. Olla de legumbres.<br>2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.<br>3º. Fruta / Pan.<br><small>H.Carb:63g, Azúcares:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418</small><br><u>Sugerencia de cena:</u><br>Verdura hervida y pescado azul.                                   |
| <b>Día 6</b><br>Ensalada.<br>1º. Sopa de pescado con estrellas.<br>2º. Muslo de pollo a la naranja con carlotitas al tomillo.<br>3º. Lácteo / Pan.<br><small>H.Carb:43g, Azúcares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</small><br><u>Sugerencia de cena:</u><br>Verdura a la plancha y pescado blanco.                            | <b>Día 7</b><br>1º. Lentejas a la castellana.<br>2º. Croquetas de bacalao y ensalada campestre con tomate, zanahoria y lombarda.<br>3º. Fruta / Pan.<br><small>H.Carb:65g, Azúcares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484</small><br><u>Sugerencia de cena:</u><br>Verdura hervida y huevo.  | <b>Día 8</b><br>1º. Arroz caldoso con <b>garbanzos ecológicos</b> y judías verdes.<br>2º. Huevos revueltos con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.<br>3º. Fruta / Pan.<br><small>H.Carb:122g, Azúcares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</small><br><u>Sugerencia de cena:</u><br>Verdura asada y pescado blanco. | <b>Día 9</b><br>1º. Canelones Rosinni.<br>2º. Filete de merluza al vapor y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.<br>3º. Fruta / Pan.<br><small>H.Carb:73g, Azúcares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</small><br><u>Sugerencia de cena:</u><br>Verdura al vapor y carne de ave.                   | <b>Día 10</b><br>1º. Crema de coliflor y manzana natural.<br>2º. Hamburguesa a la plancha encebollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco.<br>3º. Fruta / Pan.<br><small>H.Carb:36g, Azúcares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403</small><br><u>Sugerencia de cena:</u><br>Verdura a la plancha y pescado azul. |
| <b>Día 13</b><br>1º. Judías huertanas con <b>cebolla ecológica</b> .<br>2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio.<br>3º. Lácteo / Pan.<br><small>H.Carb:48g, Azúcares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:30g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</small><br><u>Sugerencia de cena:</u><br>Verdura hervida y carne de ave. | <b>Día 14</b><br>1º. Espaguetis integrales a la boloñesa con queso rallado.<br>2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda.<br>3º. Fruta / Pan.<br><small>H.Carb:109g, Azúcares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</small><br><u>Sugerencia de cena:</u><br>Verdura al vapor y pescado blanco. | <b>Día 15</b><br>Ensalada.<br>1º. Crema de espinacas natural.<br>2º. Pechuga de pollo empanada con patatas al curry.<br>3º. Fruta / Pan.<br><small>H.Carb:53g, Azúcares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396</small><br><u>Sugerencia de cena:</u><br>Verdura a la plancha y pescado azul.   | <b>Día 16</b><br>Ensalada.<br>1º. Sopa de cocido con lluvia.<br>2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col.<br>3º. Fruta / Pan.<br><small>H.Carb:54g, Azúcares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</small><br><u>Sugerencia de cena:</u><br>Verdura hervida y huevo.                              | <b>Día 17</b><br>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo frito.<br>2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha.<br>3º. Fruta / Pan.<br><small>H.Carb:81g, Azúcares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</small><br><u>Sugerencia de cena:</u><br>Verdura asada y carne.                   |
| <b>Día 20</b><br>1º. Lentejas huertanas.<br>2º. Bacaladilla a la andaluza y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas.<br>3º. Lácteo / Pan.<br><small>H.Carb:46g, Azúcares:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461</small><br><u>Sugerencia de cena:</u><br>Verdura hervida y carne de ave.                                | <b>Día 21</b><br>Ensalada.<br>1º. Caldo casero con piñones de pasta.<br>2º. Lomo en su jugo a la mostaza con judías verdes al ajillo.<br>3º. Fruta / Pan.<br><small>H.Carb:42g, Azúcares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402</small><br><u>Sugerencia de cena:</u><br>Verdura al vapor y pescado blanco.                           | <b>Día 22</b><br>1º. Potaje de garbanzos.<br>2º. Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda.<br>3º. Fruta / Pan.<br><small>H.Carb:101g, Azúcares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</small><br><u>Sugerencia de cena:</u><br>Verdura a la plancha y pescado azul.                                     | <b>Día 23</b><br>1º. Lasaña de verduras.<br>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.<br>3º. Fruta / Pan.<br><small>H.Carb:79g, Azúcares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682</small><br><u>Sugerencia de cena:</u><br>Verdura hervida y pescado blanco.                          | <b>Día 24</b><br><b>JORNADA GASTRONÓMICA ITALIANA</b><br>1º. Crema de tomate con albahaca.<br>2º. Risotto de carne.<br>3º. Lácteo / Pan.<br><small>H.Carb:82g, Azúcares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</small><br><u>Sugerencia de cena:</u><br>Verdura asada y huevo.  |
| <b>Día 27</b><br>1º. Fideuá campellerà.<br>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda.<br>3º. Lácteo / Pan.<br><small>H.Carb:79g, Azúcares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</small><br><u>Sugerencia de cena:</u><br>Verdura asada y pescado blanco.                                    | <b>Día 28</b><br>1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero.<br>2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas.<br>3º. Fruta / Pan.<br><small>H.Carb:45g, Azúcares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363</small><br><u>Sugerencia de cena:</u><br>Verdura al vapor y carne.                    | <b>Día 29</b><br>1º. Arroz meloso con alubias y judías verdes.<br>2º. Calamares a la romana y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.<br>3º. Fruta / Pan.<br><small>H.Carb:91g, Azúcares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</small><br><u>Sugerencia de cena:</u><br>Verdura a la plancha y huevo.                         | <b>Día 30</b><br>Ensalada.<br>1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia.<br>2º. Pollo estofado con champiñón y patatas.<br>3º. Fruta / Pan.<br><small>H.Carb:53g, Azúcares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508</small><br><u>Sugerencia de cena:</u><br>Verdura asada 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) 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 [informa@coessl.es](mailto:informa@coessl.es)

