



FEBRERO 2024 - PUBLICO COCINADO

San Fernando GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			Día 1 Ensalada. 1º. Crema de calabacín ecológico natural. 2º. Magro con tomate, guisantes y patatas a las finas hierbas. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:49g, Azucares:8g, Gras.:24g, G.Sat:8g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</small>	Día 2 1º. Olla de legumbres. 2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:63g, Azucares:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.</small>
Día 5 Ensalada. 1º. Sopa de pescado con estrellas. 2º. Muslo de pollo a la naranja con carlotitas al tomillo. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</small>	Día 6 1º. Lentejas a la castellana con espinacas. 2º. Croquetas de bacalao y ensalada campestre con tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:65g, Azucares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:484</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.</small>	Día 7 1º. Arroz caldoso con garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Huevos revueltos con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.</small>	Día 8 1º. Canelones Rosinni. 2º. Filete de merluza al horno con guisantes y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:73g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</small>	Día 9 1º. Crema de coliflor y manzana natural. 2º. Hamburguesa a la plancha encebollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:36g, Azucares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.</small>
Día 12 1º. Judías huertanas con calabaza ecológica . 2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.</small>	Día 13 1º. Espaguetis integrales a la boloñesa con queso rallado. 2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:90g, Azucares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.</small>	Día 14 Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Pechuga de pollo empanada con patatas al curry. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.</small>	Día 15 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.</small>	Día 16 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo frito. 2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:81g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura asada y carne.</small>
Día 19 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Bacaladilla a la andaluza y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:46g, Azucares:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.</small>	Día 20 Ensalada. 1º. Caldo casero con piñones de pasta. 2º. Lomo en su jugo a la mostaza con judías verdes al ajillo. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:42g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.</small>	Día 21 1º. Lasaña de verduras. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:79g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.</small>	Día 22 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:101g, Azucares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.</small>	Día 23 JORNADA GASTRONÓMICA IRLANDESA 1º. Crema de puerro y patata. 2º. Estofado de carne con verduras y patatas al horno con queso rallado. 3º. Postre especial / Pan. <small>H.Carb:82g, Azucares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura asada y huevo.</small>
Día 26 1º. Fideuá campellerà. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.</small>	Día 27 1º. Crema de guisantes con aceite al romero y cebolla ecológica . 2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne.</small>	Día 28 1º. Arroz meloso con alubias y judías verdes. 2º. Calamares a la romana y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:91g, Azucares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo.</small>	Día 29 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia. 2º. Pollo estofado con champiñón y patatas. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:53g, Azucares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura asada 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 informa@coess.es

Comer **COES**
es comer salud