



MENÚ NOVIEMBRE 2024

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
PUBLICO COCINADO				
Día 1 FESTIVO				
DIA DE TODOS				
LOS SANTOS				
<p>Día 4</p> <p>1º. Arroz meloso con alubias y judías verdes. 2º. Huevos revueltos con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 5</p> <p>1º. Lentejas huertanas con espinacas. 2º. Croquetas de bacalao y ensalada campestre con tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:65g, Azucares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y huevo.</p>	<p>Día 6</p> <p>Ensalada. 1º. Sopa de pescado con fideos. 2º. Muslo de pollo en su jugo con patatas. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p>Día 7</p> <p>1º. Canelones Rosinni. 2º. Filete de merluza al horno con guisantes y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:73g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p>Día 8</p> <p>1º. Crema de coliflor y manzana natural. 2º. Hamburguesa a la plancha encbollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:36g, Azucares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>
<p>Día 11</p> <p>1º. Judías huertanas con cebolla ecológica. 2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p>Día 12</p> <p>1º. Espaguetis integrales a la boloñesa con queso rallado. 2º. Tortilla francesa y ensalada campestre con zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:90g, Azucares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p>Día 13</p> <p>Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Pechuga de pollo empanada con patatas al curry. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p>Día 14</p> <p>1º Ensalada mediterránea con cangrejo. 2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:81g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y huevo.</p>	<p>Día 15</p> <p>JORNADA GASTRONÓMICA MADRILEÑA 1º. Sopa de cocido con fideos. 2º. Cocido madrileño con garbanzos, col magro y panceta. 3º. Postre especial / Pan.</p> <p><i>H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y carne.</p>
<p>Día 18</p> <p>1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Bacaladilla a la andaluza y ensalada mézclum con zanahoria, apio y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:46g, Azucares:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p>Día 19</p> <p>Ensalada. 1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y piñones de pasta. 2º. Lomo en su jugo con arroz al curry. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:42g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p>Día 20</p> <p>1º. Potaje de garbanzos. 2º. Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:101g, Azucares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p>Día 21</p> <p>1º. Lasaña de verduras. 2º. Tortilla parmesana con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:79g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y pescado blanco.</p>	<p>Día 22</p> <p>Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Albóndigas de pollo al chilindrón con patatas. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:49g, Azucares:8g, Gras.:24g, G.Sat:8g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y huevo.</p>
<p>Día 25</p> <p>1º. Fideuá campellerà. 2º. Dados de lomo adobado encbollado con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p>Día 26</p> <p>1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. 2º. Abadejo con rebozado casero y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y carne.</p>	<p>Día 27</p> <p>1º. Lingote de queso fresco con membrillo y ensalada con lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 2º Arroz de verdura con coliflor y pimiento ecológico. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:91g, Azucares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y huevo.</p>	<p>Día 28</p> <p>1º. Olla de legumbres 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:49g, Azucares:8g, Gras.:24g, G.Sat:8g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p>Día 29</p> <p>Ensalada. 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia. 2º. Pollo estofado con champiñón y patatas. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:53g, Azucares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha 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 informa@coessl.es

