



MENÚ ENERO 2025

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 6 FESTIVO	Día 7 1º. Caracolas con atún y tomate. 2º. Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.	Día 8 1º. Potaje de garbanzos con calabaza ecológica . 2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan.	Día 9 Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Magro estofado con zanahoria y patatas fritas. 3º. Fruta / Pan.	Día 10 1º. Arroz de verdura con guisantes, pimiento y coliflor. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan.
	H. Carb:61g, Azucares:6g, Gras.:20g, G.Sat.:6g, Prot.:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554	H. Carb:97g, Azucares:2g, Gras.:28g, G.Sat.:5g, Prot.:18g, Fibra:24g, Sal:1.5g, KCal:728	H. Carb:80g, Azucares:4g, Gras.:18g, G.Sat.:3g, Prot.:25g, Fibra:31g, Sal:1g, KCal:629	H. Carb:56g, Azucares:3g, Gras.:12g, G.Sat.:2g, Prot.:30g, Fibra:23g, Sal:1g, KCal:460
	Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.	Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.	Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.
Día 13 Ensalada. 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas y champiñones. 3º. Lácteo / Pan.	Día 14 1º. Olla de legumbres. 2º. Ventresca de merluza al horno con pimiento ecológico y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.	Día 15 Ensalada. 1º. Caldo casero con piñones de pasta. 2º. Hamburguesa al horno encbollada con patatas a la brava. 3º. Fruta / Pan.	Día 16 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo. 2º. Nuggets de pollo con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan.	Día 17 1º. Canelones Rossini. 2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.
H. Carb:51g, Azucares:17g, Gras.:30g, G.Sat.:3g, Prot.:33g, Fibra:9g, Sal:3g, KCal:610	H. Carb:55g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat.:1g, Prot.:27g, Fibra:26g, Sal:1g, KCal:410	H. Carb:95g, Azucares:17g, Gras.:25g, G.Sat.:3g, Prot.:25g, Fibra:30g, Sal:2g, KCal:735	H. Carb:51g, Azucares:3g, Gras.:14g, G.Sat.:4g, Prot.:44g, Fibra:25g, Sal:2g, KCal:522	H. Carb:105g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat.:2g, Prot.:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:669
Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.	Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.	Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.	Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo.	Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.
Día 20 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan.	Día 21 1º. Lentejas huertanas. 2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan.	Día 22 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan.	Día 23 1º. Crema de calabaza natural con cebolla ecológica . 2º. Tortilla de patata y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún. 3º. Fruta / Pan.	Día 24 1º. Arroz con pollo y pimiento. 2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.
H. Carb:71g, Azucares:21g, Gras.:22g, G.Sat.:4g, Prot.:29g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:626	H. Carb:70g, Azucares:3g, Gras.:14g, G.Sat.:2g, Prot.:21g, Fibra:28g, Sal:2g, KCal:510	H. Carb:60g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat.:5g, Prot.:16g, Fibra:21g, Sal:2g, KCal:461	H. Carb:95g, Azucares:3g, Gras.:18g, G.Sat.:3g, Prot.:30g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:662	H. Carb:66g, Azucares:18g, Gras.:17g, G.Sat.:6g, Prot.:23g, Fibra:10g, Sal:1g, KCal:510
Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.	Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.	Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.	Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado azul.	Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.
Día 27 1º. Sopa de pescado. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan.	Día 28 1º. Judías huertanas con espinacas. 2º. Ventresca de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.	Día 29 1º. Arroz caldoso con garbanzos, zanahoria ecológica y judías verdes. 2º. Huevos revueltos con tomate y patatas fritas. 3º. Fruta / Pan.	Día 30 1º. Espirales con verduras y tomate. 2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan.	Día 31 JORNADA ASTURIANA 1º. crema de manzana con picatostes. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con chorizo y patatas. 3º. Postre especial
H. Carb:83g, Azucares:15g, Gras.:28g, G.Sat.:5g, Prot.:29g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:728	H. Carb:64g, Azucares:6g, Gras.:20g, G.Sat.:2g, Prot.:26g, Fibra:30g, Sal:3g, KCal:531	H. Carb:61g, Azucares:6g, Gras.:20g, G.Sat.:6g, Prot.:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554	H. Carb:100g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat.:2g, Prot.:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:669	H. Carb:65g, Azucares:19g, Gras.:18g, G.Sat.:3g, Prot.:19g, Fibra:6g, Sal:2g, KCal:521
Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.	Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.	Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.	Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.	Sugerencia de cena: Verdura al vapor 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@coess.es

Comer **COES**
es comer salud

