



MENÚ NOVIEMBRE 2024

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
PUBLICO COCINADO				
Día 1 FESTIVO				
DIA DE TODOS LOS SANTOS				
Día 8				
Día 5				
Día 6				
Día 7				
Día 8				
Día 11				
Día 12				
Día 13				
Día 14				
Día 15				
Día 18				
Día 19				
Día 20				
Día 21				
Día 22				
Día 25				
Día 26				
Día 27				
Día 28				
Día 29				
Día 30				

FESTIVO

FESTIVO

DIA DE TODOS

LOS SANTOS

Día 8

- 1º. Crema de coliflor y manzana natural.
- 2º. Hamburguesa a la plancha encebollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso.
- 3º. Fruta / Pan.

H.Carb:36g, Azucares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403

Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.

Día 6

- 1º. Ensalada.
- 1º. Sopa de pescado con fideos.
- 2º. Muslo de pollo en su jugo con patatas.
- 3º. Fruta / Pan.

H.Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563

Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.

Día 7

- 1º. Canelones Rosinni.
- 2º. Filete de merluza al horno con guisantes y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.
- 3º. Fruta / Pan.

H.Carb:73g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593

Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.

Día 5

- 1º. Lentejas huertanas con espinacas.
- 2º. Croquetas de bacalao y ensalada campestre con tomate, zanahoria y lombarda.
- 3º. Fruta / Pan.

H.Carb:65g, Azucares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484

Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.

Día 13

- 1º. Ensalada.
- 1º. Crema de espinacas natural.
- 2º. Pechuga de pollo empanada con patatas al curry.
- 3º. Fruta / Pan.

H.Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396

Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.

Día 14

- 1º. Ensalada mediterránea con cangrejo.
- 2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo.
- 3º. Fruta / Pan.

H.Carb:81g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630

Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.

Día 15

- JORNADA GASTRONÓMICA MADRILEÑA
- 1º. Sopa de cocido con fideos.
- 2º. Cocido madrileño con garbanzos, col magro y panceta.
- 3º. Postre especial / Pan.

H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443

Sugerencia de cena: Verdura asada y carne.

Día 11

- 1º. Judías huertanas con **cebolla ecológica**.
- 2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio.
- 3º. Lácteo / Pan.

H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:30g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384

Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.

Día 12

- 1º. Espaguetis integrales a la boloñesa con queso rallado.
- 2º. Tortilla francesa y ensalada campestre con zanahoria, maíz y remolacha.
- 3º. Fruta / Pan.

H.Carb:90g, Azucares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730

Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.

Día 20

- 1º. Potaje de garbanzos.
- 2º. Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda.
- 3º. Fruta / Pan.

H.Carb:101g, Azucares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724

Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.

Día 21

- 1º. Lasaña de verduras.
- 2º. Tortilla parmesana con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.
- 3º. Fruta / Pan.

H.Carb:79g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682

Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.

Día 22

- 1º. Ensalada.
- 1º. Crema de calabacín natural.
- 2º. Albóndigas de pollo al chilindrón con patatas.
- 3º. Fruta / Pan.

H.Carb:49g, Azucares:8g, Gras.:24g, G.Sat:8g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504

Sugerencia de cena: Verdura asada y huevo.

Día 25

- 1º. Fideuá campellera.
- 2º. Dados de lomo adobado encebollado con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda.
- 3º. Lácteo / Pan.

H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640

Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.

Día 26

- 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.

H.Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363

Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne.

Día 27

- 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.

H.Carb:91g, Azucares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666

Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo.

Día 28

- 1º. Olla de legumbres
- 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz
- 3º. Fruta / Pan.

H.Carb:49g, Azucares:8g, Gras.:24g, G.Sat:8g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504

Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.

Día 29

- 1º. Ensalada.
- 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia.
- 2º. Pollo estofado con champiñón y patatas.
- 3º. Fruta / Pan.

H.Carb:53g, Azucares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508

Sugerencia de cena: Verdura a la plancha 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

