



# MENÚ NOVIEMBRE 2024

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Día 1</b> <b>FESTIVO</b> <b>DIA DE TODOS</b> <b>LOS SANTOS</b>				
<b>Día 8</b>				
<b>Día 4</b> <b>FESTIVO</b>	<b>Día 5</b> Ensalada. 1º. Arroz meloso con alubias y judías verdes. 2º. Tortilla de patata con brócoli al eneldo. 3º. Fruta / Pan.  <small>H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</small>	<b>Día 6</b> Ensalada. 1º. Sopa de pescado con lluvia. 2º. Muslo de pollo en su jugo con patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan.  <small>H.Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</small>	<b>Día 7</b> 1º. Macarrones integrales con <b>calabacín ecológico</b> y tomate. 2º. Filete de merluza a la gallega 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>	1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Hamburguesa al horno encebollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso. 3º. Fruta / Pan.  <small>H.Carb:36g, Azucares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403</small>
	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco
<b>Día 11</b> 1º. Judías huertanas con <b>cebolla ecológica</b> . 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>	<b>Día 12</b> 1º. Espaguetis integrales a la boloñesa con queso rallado. 2º. Tortilla francesa y ensalada campestre con zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Fruta / Pan.  <small>H.Carb:90g, Azucares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</small>	<b>Día 13</b> 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>	<b>Día 14</b> 1º. Ensalada marinera con atún. 2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 3º. Fruta / Pan.  <small>H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</small>	<b>Día 15</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA MADRILEÑA</b> 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido madrileño con garbanzos, col magro y panceta. 3º. Postre especial / Pan.  <small>H.Carb:81g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</small>
<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y carne.
<b>Día 18</b> 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Fogonero con tomate y ensalada mézclum con zanahoria, apio y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan.  <small>H.Carb:46g, Azucares:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:461</small>	<b>Día 19</b> Ensalada. 1º. Sopa minestrone con <b>zanahoria ecológica</b> y piñones de pasta. 2º. Lomo asado en su jugo con arroz al curry. 3º. Fruta / Pan.  <small>H.Carb:42g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402</small>	<b>Día 20</b> 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Croquetas de pollo 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>	<b>Día 21</b> 1º. Espirales integrales con atún y tomate. 2º. Tortilla calabacín 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>	<b>Día 22</b> Ensalada. 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. 2º. Albóndigas de pollo al chilindrón con patatas. 3º. Fruta / Pan.  <small>H.Carb:82g, Azucares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:18g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</small>
<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y huevo.
<b>Día 25</b> 1º. Fideuá campellera con calamar. 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>	<b>Día 26</b> 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Abadejo con rebozado casero 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>	<b>Día 27</b> 1º. Lingote de queso fresco con membrillo y ensalada con lechuga, tomate, zanahoria y remolacha 2º Arroz de verdura con coliflor y <b>pimiento ecológico</b> . 3º. Fruta / Pan.  <small>H.Carb:91g, Azucares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</small>	<b>Día 28</b> 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>	<b>Día 29</b> 1º. Olla de legumbres 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz 3º. Fruta / Pan.  <small>H.Carb:49g, Azucares:8g, Gras.:24g, G.Sat:8g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504</small>
<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne.	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y huevo.	<u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.	<u>Sugerencia de cena:</u> 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@coessl.es](mailto:informa@coessl.es)

