



MENÚ MAYO 2024 -GENERAL

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Día 1 FESTIVO	Día 2 Ensalada. 1º. Crema de calabaza natural. 2º. Ventresca de merluza al vapor con ajitos y patatas a las finas hierbas. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:44g, Azucares:3g, Gras.:13g, G.Sat:3g, Prot:20g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:374</i> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne de ave.	Día 3 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con magro, garbanzos, col y verdura. 3º. Helado / Pan. <i>H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</i> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.
Día 6 1º. Crema de zanahoria natural con aceite al tomillo. 2º. Filete de merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Lácteo / Pan. <i>H.Carb:31g, Azucares:8g, Gras.:9g, G.Sat:2g, Prot:23g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:306</i> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo.	Día 7 1º. Macarrones integrales con verdura salteada. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:79g, Azucares:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666</i> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	Día 8 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con piñones de pasta. 2º. Magro al chilindrón con pimiento ecológico y carlotitas al eneldo. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:49g, Azucares:7g, Gras.:23g, G.Sat:7g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:501</i> Sugerencia de cena: Verdura asada y carne de ave.	Día 9 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:65g, Azucares:7g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:482</i> Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.	Día 10 1º. Ensalada mediterránea con pollo. 2º. Arroz de la huerta con garbanzos y espinacas. 3º. Helado / Pan. <i>H.Carb:79g, Azucares:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:15g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:524</i> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.
Día 13 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. <i>H.Carb:97g, Azucares:26g, Gras.:18g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:7g, Sal:1g, KCal:669</i> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	Día 14 1º. Judías huertanas con calabaza. 2º. Ventresca de merluza a la gallega y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:45g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:15g, Fibra:20g, Sal:2g, KCal:371</i> Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.	Día 15 Ensalada. 1º. Crema de calabacín ecológico natural. 2º. Albóndigas estofadas con tomate y patatas al montón. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:44g, Azucares:4g, Gras.:26g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:507</i> Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado azul.	Día 16 1º. Ensalada marinera con atún y palitos de cangrejo. 2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:86g, Azucares:5g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:569</i> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	Día 17 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con garbanzos y estremitas. 2º. Flamenquín de pollo con coliflor y carlotitas al orégano. 3º. Helado / Pan. <i>H.Carb:55g, Azucares:4g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:575</i> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.
Día 20 Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural con zanahoria ecológica . 2º. Filete de merluza a la romana con patatas brava. 3º. Lácteo / Pan. <i>H.Carb:38g, Azucares:21g, Gras.:13g, G.Sat:3g, Prot:28g, Fibra:5g, Sal:1g, KCal:376</i> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado azul.	Día 21 1º. Ensalada campesina de lentejas y queso fresco. 2º. Arroz con magro, pimiento y coliflor. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:89g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:575</i> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne de ave.	Día 22 1º. Espaguetis integrales a la boloñesa con queso rallado. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y lombarda. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:85g, Azucares:9g, Gras.:32g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:729</i> Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.	Día 23 1º. Olla de legumbres. 2º. Fogonero al horno con tomate y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:50g, Azucares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:474</i> Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.	Día 24 Ensalada. 1º. Sopa de pescado con letras. 2º. Muslo de pollo al horno en su jugo con judías verdes al orégano. 3º. Helado / Pan. <i>H.Carb:51g, Azucares:4g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:49g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:573</i> Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.
Día 27 1º. Lentejas huertanas. 2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio. 3º. Lácteo / Pan. <i>H.Carb:64g, Azucares:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:28g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502</i> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.	Día 28 1º. Sopa reina con mollitas de gallina y pistones. 2º. Tortilla de patata y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:64g, Azucares:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502</i> Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.	Día 29 1º. Ensalada italiana con espirales integrales, queso y huevo duro. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con patatas panadera. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:87g, Azucares:23g, Gras.:29g, G.Sat:10g, Prot:20g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:689</i> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo.	Día 30 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Ventresca de merluza al vapor con pimiento y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</i> Sugerencia de cena: Verdura a la hervida y carne de ave.	Día 31 1º. Crema a la marinera con abadejo. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Helado / Pan. <i>H.Carb:60g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:410</i> Sugerencia de cena: Verdura a la asada y pescado azul.

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 nutricionista@coess.es

