


Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Frutas y verduras de temporada FEBRERO 			Día 1 Ensalada. 1º. Caldo casero con verdura y estrellas. 2º. Filete de ternera en su jugo con patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan.	Día 2 1º. Arroz con magro y pimiento. 2º. Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral.
Día 5 1º. Sopa a la marinera con mollitas de rape. 2º. Pechuga de pollo a la plancha y ensalada campestre con tomate cherry, zanahoria y pepino. 3º. Lácteo / Pan.			Día 8 JORNADA GASTRONÓMICA ASTURIANA 1º. Judías estofadas con acelgas. 2º. Lomo asado a la sidra con manzana y carlotitas. 3º. Postre especial / Pan.	Día 9 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan integral.
H.Carb:77g, Azúcares:22g Gras:12g, G.Sat.:4g Prot:34g, Fibra:4g Sal:3g, KCal:518 Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.	H.Carb:89g, Azúcares:29g Gras:32g, G.Sat.:9g Prot:30g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:769 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.	H.Carb:111g, Azúcares:25g Gras:22g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:767 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	H.Carb:63g, Azúcares:25g Gras:25g, G.Sat.:12g Prot:25g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:580 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.	H.Carb:96g, Azúcares:24g Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:29g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:628 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo.
Día 12 1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado. 2º. Filete de fogonero al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio. 3º. Lácteo / Pan.	Día 13 1º. Hervido valenciano. 2º. Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.	Día 14 1º. Arroz de verduras con pimiento, guisante y coliflor. 2º. Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.	Día 15 Ensalada. 1º. Sopa juliana. 2º. Pollo estofado con champiñón, carlota y patatas dado. 3º. Fruta / Pan.	Día 16 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan integral.
H.Carb:83g, Azúcares:25g Gras:26g, G.Sat.:8g Prot:30g, Fibra:5g Sal:2g, KCal:723 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne de ave.	H.Carb:78g, Azúcares:26g Gras:16g, G.Sat.:6g Prot:24g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:556 Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.	H.Carb:99g, Azúcares:24g Gras:13g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:610 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.	H.Carb:68g, Azúcares:27g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:29g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:557 Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado azul.	H.Carb:77g, Azúcares:26g Gras:20g, G.Sat.:5g Prot:20g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:578 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne.
Día 19 1º. Fideuá campellera con calamar y mejillones. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y pepino. 3º. Lácteo / Pan.	Día 20 Ensalada. 1º. Crema de calabaza natural con picatostes. 2º. Muslo de pollo asado al horno con patatas panadera. 3º. Fruta / Pan.	Día 21 1º. Lentejas estofadas con acelgas. 2º. Caella a taquitos con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.	Día 22 Ensalada. 1º. Caldo casero con garbanzos ecológicos y lluvia. 2º. Albóndigas guisadas con guisantes, champiñón y patatas dado. 3º. Fruta / Pan.	Día 23 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral.
H.Carb:86g, Azúcares:25g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:5g Sal:2g, KCal:635 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.	H.Carb:65g, Azúcares:26g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:24g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:596 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne.	H.Carb:70g, Azúcares:29g Gras:12g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:536 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.	H.Carb:91g, Azúcares:26g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:20g, Fibra:12g Sal:5g, KCal:675 Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.	H.Carb:115g, Azúcares:27g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:33g, Fibra:1g Sal:2g, KCal:758 Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado azul.
Día 26 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con fideos. 2º. Cocido completo con pollo, magro, garbanzos y verdura. 3º. Lácteo / Pan.	Día 27 1º. Olla de legumbres. 2º. Tortilla de jamón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.	Día 28 1º. Crema de espinacas popeye con picatostes. 2º. Bacalao al horno con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan.		
H.Carb:68g, Azúcares:25g Gras:11g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:11g Sal:3g, KCal:513 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.	H.Carb:74g, Azúcares:25g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:559 Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.	H.Carb:85g, Azúcares:28g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:10g Sal:4g, KCal:544 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne.		

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@coessl.es

Comer COES
es comer salud