



# MENÚ NOVIEMBRE 2022

GPrT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<p><b>Día 1</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p><b>DIA DE TODOS</b></p> <p><b>LOS SANTOS</b></p>	<p><b>Día 2</b></p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Tortilla francesa y ensalada mézclum con zanahoria, apio y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:107g, Azucares:23g Gras:24g, G.Sat.:5g Prot:20g Fibra:7g Sal:2g, KCal:771</i></p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p><b>Día 3</b></p> <p>1º. Crema de <b>calabacín ecológico</b> natural.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con guisantes y carlotitas al tomillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:80g, Azucares:26g Gras:29g, G.Sat.:6g Prot:18g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:636</i></p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 4</b></p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:77g, Azucares:23g Gras:13g, G.Sat.:3g Prot:33g, Fibra:12g Sal:3g, KCal:561</i></p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescad. azul.</p>
<p><b>Día 7</b></p> <p>1º. Sopa de pescado con fideos.</p> <p>2º. Muslo de pollo a las finas hierbas con patatas a la brava.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:80g, Azucares:22g Gras:18g, G.Sat.:7g Prot:37g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:641</i></p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p><b>Día 8</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas con espinacas.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao y ensalada campestre con tomate, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:81g, Azucares:26g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:20g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:560</i></p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p><b>Día 9</b></p> <p>1º. Menestra de verduras.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encorbollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, queso fresco y huevo duro.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:66g, Azucares:27g Gras:24g, G.Sat.:8g Prot:24g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:577</i></p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.</p>	<p><b>Día 10</b></p> <p>1º. Arroz caldoso con <b>garbanzos ecológicos</b> y judías verdes.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:69g, Azucares:24g Gras:24g, G.Sat.:6g Prot:22g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:584</i></p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con pisto y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:71g, Azucares:25g Gras:13g, G.Sat.:4g Prot:21g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:481</i></p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne de ave.</p>
<p><b>Día 14</b></p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Tortilla francesa y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:82g, Azucares:22g Gras:10g, G.Sat.:3g Prot:30g, Fibra:16g Sal:2g, KCal:534</i></p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne.</p>	<p><b>Día 15</b></p> <p>1º. Judías huertanas con <b>cebolla ecológica</b>.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:82g, Azucares:22g Gras:10g, G.Sat.:3g Prot:30g, Fibra:16g Sal:2g, KCal:534</i></p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne.</p>	<p><b>Día 16</b></p> <p>1º. Crema de espinacas natural.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con ajitos y patatas al curry.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:75g, Azucares:26g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:534</i></p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p><b>Día 17</b></p> <p>1º. Arroz de verdura con coliflor.</p> <p>2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:108g, Azucares:23g Gras:27g, G.Sat.:5g Prot:13g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:746</i></p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 18</b></p> <p>1º. Sopa de cocido con lluvia.</p> <p>2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:86g, Azucares:23g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:30g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:577</i></p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y huevo.</p>
<p><b>Día 21</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Boquerones en tempura y ensalada mézclum con tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:76g, Azucares:22g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:27g, Fibra:10g Sal:2g, KCal:540</i></p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p><b>Día 22</b></p> <p>1º. Crema natural de coliflor y <b>manzana ecológica</b>.</p> <p>2º. Lomo en su jugo a la mostaza con judías verdes al ajillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:75g, Azucares:19g Gras:24g, G.Sat.:7g Prot:34g, Fibra:10g Sal:2g, KCal:650</i></p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 23</b></p> <p>1º. Ensalada primavera con jamón y queso.</p> <p>2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:95g, Azucares:27g Gras:31g, G.Sat.:15g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:755</i></p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne de ave.</p>	<p><b>Día 24</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:75g, Azucares:23g Gras:25g, G.Sat.:6g Prot:22g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:618</i></p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 25</b></p> <p><b>JORNADA GASTRONÓMICA CAMPESINERA</b></p> <p>1º. Sopa bullabesa.</p> <p>2º. Caldereta de pescado con patatas.</p> <p>3º. Postre especial / Pan.</p> <p><i>H.Carb:79g, Azucares:23g Gras:15g, G.Sat.:3g Prot:22g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:555</i></p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y huevo.</p>
<p><b>Día 28</b></p> <p>1º. Fideuá a la marinera.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:97g, Azucares:26g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:10g Sal:1g, KCal:669</i></p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y huevo.</p>	<p><b>Día 29</b></p> <p>1º. Sopa de ajo con huevo duro y fideos.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con <b>carlotitas ecológicas</b> y patatas a la gallega.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:79g, Azucares:23g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:541</i></p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne.</p>	<p><b>Día 30</b></p> <p>1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada y ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:72g, Azucares:24g Gras:14g, G.Sat.:3g Prot:27g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:493</i></p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.</p>		

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 tlfm. 965 10 06 48 o las 24 horas en [nutricionista@coess.es](mailto:nutricionista@coess.es)

