

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Día 3</b></p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Cinta de lomo asada en su jugo con patatas al vapor.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:61g, Azucares:25g Gras:16g, G.Sat.:6g Prot:21g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:479</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.</p>	<p><b>Día 4</b></p> <p>1º. Lentejas estofadas con <b>zanahoria ecológica</b>.</p> <p>2º. Filete de fogonero con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:72g, Azucares:24g Gras:12g, G.Sat.:3g Prot:33g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:536</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne.</p>	<p><b>Día 5</b></p> <p>1º. Sopa de pescado con fideos.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha y judías verdes salteadas con tomate.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:53g, Azucares:23g Gras:8g, G.Sat.:3g Prot:33g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:424</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.</p>	<p><b>Día 6</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>Día 7</b></p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>H.Carb:96g, Azucares:27g Gras:29g, G.Sat.:6g Prot:21g, Fibra:11g Sal:3g, KCal:743</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.</p>
<p><b>Día 10</b></p> <p>1º. Sopa de cocido con lluvia.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con tomate, champiñón y patatas dado.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:86g, Azucares:23g Gras:29g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:9g Sal:4g, KCal:681</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Arroz con pollo y <b>pimiento verde ecológico</b>.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:115g, Azucares:26g Gras:27g, G.Sat.:7g Prot:21g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:797</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne.</p>	<p><b>Día 12</b></p> <p>1º. Judías huertanas.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:74g, Azucares:23g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:21g, Fibra:23g Sal:4g, KCal:512</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p><b>Día 13</b></p> <p>1º. Crema de zanahoria natural.</p> <p>2º. Filete de lomo a la plancha con patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:60g, Azucares:26g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:23g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:516</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado azul.</p>	<p><b>Día 14</b></p> <p>1º. Espaguetis con jamón y tomate.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>H.Carb:88g, Azucares:29g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:32g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:663</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y huevo.</p>
<p><b>Día 17</b></p> <p>1º. Crema de espinacas con <b>cebolla ecológica</b>.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado al horno y ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:49g, Azucares:24g Gras:15g, G.Sat.:7g Prot:45g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:517</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado azul.</p>	<p><b>Día 18</b></p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Bacalao al horno con tomate y carlotas al vapor.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:72g, Azucares:26g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:36g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:571</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne.</p>	<p><b>Día 19</b></p> <p>1º. Espirales con chorizo y tomate.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:100g, Azucares:28g Gras:31g, G.Sat.:7g Prot:24g, Fibra:10g Sal:4g, KCal:789</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 20</b></p> <p>1º. Arroz de verduras.</p> <p>2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:97g, Azucares:23g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:25g, Fibra:6g Sal:1g, KCal:679</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p><b>Día 21</b></p> <p><b>MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO</b></p> <p>1º. Caldo Navideño con relleno y fideos.</p> <p>2º. Pizza COES de jamón y queso con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Dulces y refrescos.</p> <p>H.Carb:104g, Azucares:33g Gras:25g, G.Sat.:11g Prot:23g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:730</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y huevo.</p>



FELICES FIESTAS



NUESTROS MEJORES DESEOS  
PARA EL 2019

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](mailto:nutricionista@coess.es)