

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p style="font-size: 2em; color: #00AEEF;">Nos gusta la dieta Mediterránea</p>				
<p>Día 4</p> <p>1º. Sopa a la marinera con molinitas de pescado y fideos.</p> <p>2º. Tortilla de jamón y ensalada mézclum con tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 59g, Azúcares: 21g Gras: 19g, G. Sat.: 6g Prot: 22g, Fibra: 8g Sal: 4g, KCal: 506</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p>Día 5</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con cebolla ecológica y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 85g, Azúcares: 26g Gras: 21g, G. Sat.: 5g Prot: 35g, Fibra: 8g Sal: 2g, KCal: 686</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p>Día 6</p> <p>1º. Arroz de verdura con pimiento, guisantes y coliflor.</p> <p>2º. Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 98g, Azúcares: 23g Gras: 23g, G. Sat.: 5g Prot: 25g, Fibra: 7g Sal: 1g, KCal: 706</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y huevo.</p>	<p>Día 7</p> <p>1º. Judías estofadas con acelgas.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 72g, Azúcares: 24g Gras: 13g, G. Sat.: 4g Prot: 25g, Fibra: 17g Sal: 3g, KCal: 508</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.</p>	<p>Día 8</p> <p>1º. Crema de puerro natural.</p> <p>2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><small>H. Carb: 61g, Azúcares: 24g Gras: 16g, G. Sat.: 7g Prot: 28g, Fibra: 8g Sal: 2g, KCal: 504</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne.</p>
<p>Día 11</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 86g, Azúcares: 26g Gras: 26g, G. Sat.: 8g Prot: 36g, Fibra: 5g Sal: 3g, KCal: 733</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne de ave.</p>	<p>Día 12</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ajitos y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 64g, Azúcares: 26g Gras: 17g, G. Sat.: 6g Prot: 22g, Fibra: 8g Sal: 2g, KCal: 492</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 13</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con espinacas.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 77g, Azúcares: 23g Gras: 17g, G. Sat.: 4g Prot: 20g, Fibra: 19g Sal: 4g, KCal: 533</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne.</p>	<p>Día 14</p> <p>1º. Arroz a la milanesa con jamón, guisantes y pimiento.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 117g, Azúcares: 27g Gras: 26g, G. Sat.: 7g Prot: 17g, Fibra: 7g Sal: 2g, KCal: 784</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y huevo.</p>	<p>Día 15</p> <p>1º. Sopa juliana con estrellas.</p> <p>2º. Pollo estofado con patata y champiñón.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><small>H. Carb: 61g, Azúcares: 25g Gras: 16g, G. Sat.: 5g Prot: 28g, Fibra: 8g Sal: 3g, KCal: 506</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>
<p>Día 18</p> <p>1º. Caracolas con bacon y tomate.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 86g, Azúcares: 25g Gras: 30g, G. Sat.: 9g Prot: 33g, Fibra: 5g Sal: 3g, KCal: 754</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Caldo casero con lluvia y huevo duro.</p> <p>2º. Albóndigas guisadas con judías verdes y patatas dado.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 90g, Azúcares: 24g Gras: 28g, G. Sat.: 6g Prot: 20g, Fibra: 12g Sal: 4g, KCal: 672</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 20</p> <p>1º. Lentejas estofadas con acelgas.</p> <p>2º. Filete de fogonero al horno con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 75g, Azúcares: 23g Gras: 9g, G. Sat.: 3g Prot: 32g, Fibra: 10g Sal: 2g, KCal: 508</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p>Día 21</p> <p>1º. Crema de espinacas popeye.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado al horno y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 61g, Azúcares: 26g Gras: 13g, G. Sat.: 5g Prot: 42g, Fibra: 7g Sal: 2g, KCal: 527</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.</p>	<p>Día 22 JORNADA GASTRONÓMICA CUBANA</p> <p>1º. Arroz blanco con frijoles.</p> <p>2º. Escalopa con patatas habaneras.</p> <p>3º. Banana / Pan integral.</p> <p><small>H. Carb: 133g, Azúcares: 27g Gras: 34g, G. Sat.: 6g Prot: 31g, Fibra: 8g Sal: 2g, KCal: 970</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado azul.</p>
<p>Día 25</p> <p>1º. Sopa de cocido con garbanzos y fideos.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno con ketchup, aros de cebolla y ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 58g, Azúcares: 22g Gras: 22g, G. Sat.: 8g Prot: 20g, Fibra: 4g Sal: 3g, KCal: 524</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p>Día 26</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 82g, Azúcares: 23g Gras: 15g, G. Sat.: 4g Prot: 25g, Fibra: 20g Sal: 4g, KCal: 560</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p>Día 27</p> <p>1º. Arroz con pollo y pimiento verde ecológico.</p> <p>2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 110g, Azúcares: 22g Gras: 28g, G. Sat.: 4g Prot: 25g, Fibra: 6g Sal: 1g, KCal: 801</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado azul.</p>	<p>Día 28</p> <p>1º. Crema de calabaza natural con picatostes.</p> <p>2º. Magro con tomate, carlota y patatas al vapor.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 70g, Azúcares: 28g Gras: 21g, G. Sat.: 7g Prot: 26g, Fibra: 9g Sal: 3g, KCal: 576</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y huevo.</p>	

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@coes.es

