

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes									
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Encuentra los 17 alimentos saludables que hay ocultos en la sopa de letras</p>		M	K	B	L	C	M	T	T	O	M	A	T	E	O	V	
		H	S	X	R	E	O	C	I	S	L	I	M	O	N	A	
		L	Y	C	F	S	C	L	U	M	C	B	E	M	D	L	
		B	C	E	I	P	T	H	I	H	T	R	Q	D	F	E	
		M	F	B	Y	A	V	G	E	F	J	O	R	P	T	G	
		I	P	O	U	R	S	F	O	K	L	C	R	O	I	U	
		G	O	L	Q	R	Q	C	L	D	S	O	Q	L	T	M	
		S	L	L	X	A	U	U	E	K	L	R	E	G	B		
		H	L	A	M	G	F	L	E	L	C	I	K	C	J	R	
		C	G	F	U	O	H	W	O	D	Q	K	S	P	H	U	P
A	O	R	E	C	A	R	L	O	T	A	K	O	A	U	L	M	S
Q	F	L	V	E	R	G	F	A	S	T	I	A	Q	N	G	C	Q
U	C	P	O	T	B	Q	E	S	P	I	N	A	C	A	S	A	U
I	U	O	G	E	A	R	R	O	Z	L	A	E	V	W	V	Q	I
<p><b>Día 5</b></p> <p>1º. Sopa de pescado con mollitas y fideos.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha al limón y ensalada campestre con tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 49g, Azúcares: 20g Gras: 10g, G. Sat.: 4g Prot.: 34g, Fibra: 3g Sal: 2g, KCal: 429</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.</p>		<p><b>Día 6</b></p> <p>1º. Arroz a la milanesa con jamón, <b>guisantes ecológicos</b> y pimiento.</p> <p>2º. Lomo de caella a taquitos con tomate y ensalada con lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 106g, Azúcares: 28g Gras: 24g, G. Sat.: 8g Prot.: 32g, Fibra: 17g Sal: 2g, KCal: 778</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>		<p><b>Día 7</b></p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada mezclum con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 98g, Azúcares: 27g Gras: 32g, G. Sat.: 6g Prot.: 20g, Fibra: 10g Sal: 3g, KCal: 778</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>		<p><b>Día 8</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos con acelgas.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con verduras y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 66g, Azúcares: 25g Gras: 12g, G. Sat.: 3g Prot.: 28g, Fibra: 12g Sal: 3g, KCal: 487</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne.</p>		<p><b>Día 9</b></p> <p>1º. Crema de calabaza natural con picatostes.</p> <p>2º. Cinta de lomo asado al horno en su jugo con patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>H. Carb: 69g, Azúcares: 25g Gras: 20g, G. Sat.: 7g Prot.: 27g, Fibra: 9g Sal: 3g, KCal: 561</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado azul.</p>									
<p><b>Día 12</b></p> <p>1º. Espirales con bacon y tomate.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 89g, Azúcares: 25g Gras: 32g, G. Sat.: 10g Prot.: 33g, Fibra: 3g Sal: 2g, KCal: 775</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne de ave.</p>		<p><b>Día 13</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas con espinacas.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 79g, Azúcares: 23g Gras: 18g, G. Sat.: 4g Prot.: 22g, Fibra: 17g Sal: 4g, KCal: 560</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne.</p>		<p><b>Día 14</b></p> <p>1º. Arroz a banda.</p> <p>2º. Filete de ternera asado en su jugo con judías verdes salteadas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 101g, Azúcares: 23g Gras: 36g, G. Sat.: 13g Prot.: 32g, Fibra: 6g Sal: 2g, KCal: 861</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>		<p><b>Día 15</b></p> <p>1º. Crema de calabacín natural.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado al horno con patatas deluxe.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 61g, Azúcares: 23g Gras: 18g, G. Sat.: 6g Prot.: 43g, Fibra: 7g Sal: 2g, KCal: 574</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado azul.</p>		<p><b>Día 16</b></p> <p>1º. Caldo casero con <b>garbanzos ecológicos</b>, huevo duro y letras.</p> <p>2º. Filete de fogueño con rebozado casero y ensalada mezclum con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>H. Carb: 58g, Azúcares: 23g Gras: 12g, G. Sat.: 3g Prot.: 27g, Fibra: 8g Sal: 3g, KCal: 452</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne de ave.</p>									
<p><b>Día 19</b></p> <p>1º. Fideuá campellera con atún y calamar.</p> <p>2º. Tortilla de jamón con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 93g, Azúcares: 23g Gras: 31g, G. Sat.: 8g Prot.: 33g, Fibra: 6g Sal: 2g, KCal: 796</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>		<p><b>Día 20</b></p> <p>1º. Guisado de verdura.</p> <p>2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 72g, Azúcares: 27g Gras: 20g, G. Sat.: 7g Prot.: 31g, Fibra: 11g Sal: 2g, KCal: 605</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne.</p>		<p><b>Día 21</b></p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 73g, Azúcares: 24g Gras: 9g, G. Sat.: 3g Prot.: 26g, Fibra: 12g Sal: 2g, KCal: 480</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>		<p><b>Día 22</b></p> <p>1º. Arroz con magro, pimiento y <b>coliflor ecológica</b>.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno y ensalada mezclum con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 97g, Azúcares: 23g Gras: 24g, G. Sat.: 6g Prot.: 32g, Fibra: 6g Sal: 2g, KCal: 734</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.</p>		<p><b>Día 23</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA MADRILEÑA</b></p> <p>1º. Caldo de cocido con fideos.</p> <p>2º. Cocido madrileño con pollo, ternera, garbanzos, chorizo y col.</p> <p>3º. Natillas / Pan integral.</p> <p><i>H. Carb: 64g, Azúcares: 21g Gras: 11g, G. Sat.: 4g Prot.: 36g, Fibra: 7g Sal: 4g, KCal: 512</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado azul.</p>									
<p><b>Día 26</b></p> <p>1º. Crema de espinacas popeye con picatostes.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con zanahoria, champiñón y patatas dado.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 92g, Azúcares: 23g Gras: 33g, G. Sat.: 7g Prot.: 23g, Fibra: 10g Sal: 3g, KCal: 735</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>		<p><b>Día 27</b></p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 115g, Azúcares: 25g Gras: 30g, G. Sat.: 6g Prot.: 33g, Fibra: 6g Sal: 2g, KCal: 868</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne.</p>		<p><b>Día 28</b></p> <p>1º. Judías huertanas con calabaza.</p> <p>2º. Pollo estofado con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 77g, Azúcares: 25g Gras: 18g, G. Sat.: 5g Prot.: 36g, Fibra: 17g Sal: 3g, KCal: 611</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado azul.</p>		<p><b>Día 29</b></p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Bacalao al horno y ensalada mezclum con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 85g, Azúcares: 26g Gras: 23g, G. Sat.: 6g Prot.: 35g, Fibra: 8g Sal: 2g, KCal: 700</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y huevo.</p>		<p><b>Día 30</b></p> <p>1º. Sopa juliana con lluvia.</p> <p>2º. Magro con tomate, <b>pimiento verde ecológico</b> y carlota.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>H. Carb: 60g, Azúcares: 28g Gras: 20g, G. Sat.: 6g Prot.: 25g, Fibra: 9g Sal: 4g, KCal: 523</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y carne de ave.</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@coess.es](mailto:nutricionista@coess.es)

