

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------



BIENVENIDOS



CURSO 2018 - 2019 MENÚS SALUDABLES TODO EL AÑO

<p>Día 10</p> <p>1º. Crema de calabacín natural.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado al horno en su jugo y ensalada campestre con, tomate cherry, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 48g, Azúcares: 23g Gras: 15g, G. Sat.: 7g Prot: 45g, Fibra: 4g Sal: 2g, KCal: 516</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p>Día 11</p> <p>1º. Arroz de verduras.</p> <p>2º. Caella guisada con tomate, carlota y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 106g, Azúcares: 28g Gras: 13g, G. Sat.: 6g Prot: 30g, Fibra: 7g Sal: 2g, KCal: 666</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p>Día 12</p> <p>1º. Sopa de cocido con garbanzos ecológicos y fideos.</p> <p>2º. Ternera estofada con champiñón y patatas dado.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 71g, Azúcares: 27g Gras: 15g, G. Sat.: 4g Prot: 27g, Fibra: 9g Sal: 4g, KCal: 533</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blancoi.</p>	<p>Día 13</p> <p>1º. Lentejas huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Tortilla de jamón y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 75g, Azúcares: 25g Gras: 18g, G. Sat.: 5g Prot: 24g, Fibra: 12g Sal: 2g, KCal: 569</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y carne.</p>	<p>Día 14</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Bacalao al vapor con judías verdes y carlotitas.</p> <p>3º. Helado / Pan integral.</p> <p><i>H. Carb: 92g, Azúcares: 29g Gras: 28g, G. Sat.: 9g Prot: 40g, Fibra: 10g Sal: 2g, KCal: 792</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y huevo.</p>
<p>Día 17</p> <p>1º. Sopa de pescado con lluvia.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con carlota, guisantes y patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 86g, Azúcares: 24g Gras: 27g, G. Sat.: 5g Prot: 24g, Fibra: 8g Sal: 4g, KCal: 670</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p>Día 18</p> <p>1º. Caracolas con bacon y tomate.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con verduras y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 92g, Azúcares: 30g Gras: 30g, G. Sat.: 10g Prot: 32g, Fibra: 10g Sal: 3g, KCal: 776</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y huevo.</p>	<p>Día 19</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: 66g, Azúcares: 26g Gras: 8g, G. Sat.: 4g Prot: 24g, Fibra: 11g Sal: 1g, KCal: 440</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p>Día 20</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Varitas de merluza y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 130g, Azúcares: 29g Gras: 22g, G. Sat.: 6g Prot: 23g, Fibra: 8g Sal: 2g, KCal: 814</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne.</p>	<p>Día 21</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Pollo troceado con tomate, pimiento y caracolas a las finas hierbas.</p> <p>3º. Helado / Pan integral.</p> <p><i>H. Carb: 83g, Azúcares: 29g Gras: 17g, G. Sat.: 5g Prot: 31g, Fibra: 9g Sal: 3g, KCal: 614</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado azul.</p>
<p>Día 24</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga tomate cherry, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 102g, Azúcares: 28g Gras: 24g, G. Sat.: 6g Prot: 30g, Fibra: 12g Sal: 4g, KCal: 746</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p>Día 25</p> <p>1º. Crema de espinacas natural popeye.</p> <p>2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 61g, Azúcares: 27g Gras: 16g, G. Sat.: 7g Prot: 27g, Fibra: 8g Sal: 2g, KCal: 500</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y carne.</p>	<p>Día 26</p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha al limón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 66g, Azúcares: 26g Gras: 14g, G. Sat.: 5g Prot: 34g, Fibra: 13g Sal: 2g, KCal: 530</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.</p>	<p>Día 27</p> <p>1º. Arroz a la milanesa con jamón, guisantes y pimiento ecológico.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 101g, Azúcares: 25g Gras: 14g, G. Sat.: 5g Prot: 26g, Fibra: 6g Sal: 2g, KCal: 645</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y huevo.</p>	<p>Día 28</p> <p>1º. Caldo casero con verduras y letrás.</p> <p>2º. Cinta de lomo asado en su jugo con patatas dado.</p> <p>3º. Helado / Pan integral.</p> <p><i>H. Carb: 63g, Azúcares: 25g Gras: 18g, G. Sat.: 6g Prot: 24g, Fibra: 8g Sal: 2g, KCal: 514</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</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

