



MENÚ MAYO 2023

GPPT

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|--|--|--|
| <p>Día 1</p> <p>FESTIVO</p> | <p>Día 2</p> | <p>Día 3</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos ecológicos y judías verdes.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:120g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:775</i></p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado azul.</p> | <p>Día 4</p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con patatas a las finas hierbas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:44g, Azucares:3g, Gras.:13g, G.Sat:3g, Prot:20g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:374</i></p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne de ave.</p> | <p>Día 5</p> <p>1º. Sopa de cocido con lluvia.</p> <p>2º. Cocido completo con magro, garbanzos y verdura.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p><i>H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</i></p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</p> |
| <p>Día 8</p> <p>1º. Crema de zanahoria natural con aceite al tomillo.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:31g, Azucares:8g, Gras.:9g, G.Sat:2g, Prot:23g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:306</i></p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo.</p> | <p>Día 9</p> <p>1º. Caracolas con verdura salteada.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:45g, Azucares:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666</i></p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</p> | <p>Día 10</p> <p>1º. Caldo casero con piñones de pasta.</p> <p>2º. Magro al chilindrón con pimiento ecológico y carlotitas al eneldo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:49g, Azucares:7g, Gras.:23g, G.Sat:7g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:501</i></p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y carne de ave.</p> | <p>Día 11</p> <p>1º. Lentejas huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:65g, Azucares:7g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:482</i></p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.</p> | <p>Día 12</p> <p>1º. Ensalada mediterránea con pollo.</p> <p>2º. Arroz de la huerta con garbanzos y espinacas.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p><i>H.Carb:79g, Azucares:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:15g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:524</i></p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.</p> |
| <p>Día 15</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:97g, Azucares:26g, Gras.:18g, G.Sat.:5g, Prot:28g, Fibra:7g, Sal:1g, KCal:669</i></p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</p> | <p>Día 16</p> <p>1º. Judías huertanas con calabaza.</p> <p>2º. Ventresca de merluza a la gallega y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:45g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:28g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:371</i></p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.</p> | <p>Día 17</p> <p>1º. Crema de calabacín ecológico natural.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con tomate y patatas al montón.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:44g, Azucares:4g, Gras.:26g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:507</i></p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado azul.</p> | <p>Día 18</p> <p>1º. Ensalada marinera con palitos de cangrejo.</p> <p>2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:86g, Azucares:5g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:569</i></p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</p> | <p>Día 19</p> <p>1º. Sopa de cocido con garbanzos y lluvia.</p> <p>2º. Flamenquín de pollo con coliflor y carlotitas al orégano.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p><i>H.Carb:55g, Azucares:4g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:575</i></p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.</p> |
| <p>Día 22</p> <p>1º. Crema de espinacas natural con zanahoria ecológica.</p> <p>2º. Merluza al limón con judías verdes.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:38g, Azucares:21g, Gras.:13g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:9g, Sal:1g, KCal:376</i></p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado azul.</p> | <p>Día 23</p> <p>1º. Ensalada campesina de lentejas y queso fresco.</p> <p>2º. Arroz de verdura con coliflor y pimiento.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:89g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:575</i></p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne de ave.</p> | <p>Día 24</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:85g, Azucares:9g, Gras.:32g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:729</i></p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.</p> | <p>Día 25</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Croquetas de jamón y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:50g, Azucares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:474</i></p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.</p> | <p>Día 26</p> <p>1º. Sopa de pescado con fideos.</p> <p>2º. Muslo de pollo al horno en su jugo con patatas a la brava.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p><i>H.Carb:51g, Azucares:4g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:49g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:573</i></p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.</p> |
| <p>Día 29</p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria, y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:64g, Azucares:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:9g, Sal:2g, KCal:502</i></p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</p> | <p>Día 30</p> <p>1º. Sopa juliana con letras.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:64g, Azucares:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:9g, Sal:2g, KCal:502</i></p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.</p> | <p>Día 31</p> <p>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</p> <p>1º. Ensalada huertana con atún y huevo duro.</p> <p>2º. Burger COES con ketchup y patatas chips.</p> <p>3º. Postre especial.</p> <p><i>H.Carb:87g, Azucares:23g, Gras.:29g, G.Sat:10g, Prot:20g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:689</i></p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo.</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

