



MENÚ SEPTIEMBRE 2024

Pri.TP

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 9</p> <p>1º. Caracolas con calabacín ecológico y tomate.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:87g, Azucres:23g Gras:18g, G.Sat.:2g Prot:16g, Fibra:3g Sal:1g, KCal:578</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 10</p> <p>1º. Olla de legumbres con acelgas.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:81g, Azucres:23g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:613</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.</p>	<p>Día 11</p> <p>1º. Crema de coliflor con manzana.</p> <p>2º. Merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:83g, Azucres:25g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:574</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p>Día 12</p> <p>1º. Sopa de ajo con lluvia.</p> <p>Pechuga de pollo empanada su jugo con patatas a la brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:83g, Azucres:24g Gras:19g, G.Sat.:2g Prot:21g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:590</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.</p>	<p>Día 13</p> <p>1º. Queso aliñado al orégano con lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>2º. Arroz de verduras con garbanzos y judías verdes.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:98g, Azucres:23g Gras:30g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:775</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>
<p>Día 16</p> <p>1º. Sopa minestrone con estrellas.</p> <p>2º. Flamenquín de pollo con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:73g, Azucres:20g Gras:18g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:579</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:79g, Azucres:23g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:559</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p>Día 18</p> <p>1º. Arroz con pollo, pimiento y guisantes.</p> <p>2º. Calamares a la romana y ensalada con lechuga, tomate y zanahoria.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:74g, Azucres:26g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:623</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.</p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Crema de calabaza ecológica.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encibollada con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:76g, Azucres:24g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:523</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 20</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Merluza a la riojana con ensalada de lechuga, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p>H.Carb:92g, Azucres:24g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:690</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.</p>
<p>Día 23</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:82g, Azucres:22g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:604</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 24</p> <p>1º. Crema de alubias natural con cebolla ecológica.</p> <p>2º. Abadejo con rebozado casero y ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y tomate.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:90g, Azucres:28g Gras:15g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:608</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.</p>	<p>Día 25</p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Tortilla francesa con judías verdes al ajillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:75g, Azucres:24g Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:531</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p>Día 26</p> <p>1º. Sopa a la marinera con piñones de pasta.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con champiñón y patatas panadera a la gallega.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:80g, Azucres:24g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:616</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 27</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, panadera a la gallega.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p>H.Carb:111g, Azucres:28g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:19g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:799</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.</p>
<p>Día 30</p> <p>1º. Espaguetis napolitana con tomate y aceitunas.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:81g, Azucres:27g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:587</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</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



