



MENÚ DICIEMBRE 2024

GPT

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|--|
| <p>Día 2</p> <p>1º. Sopa de pescado con conchitas.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:49g, Azucares:2g, Gras.:14g, G.Sat:2g, Prot:22g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:409</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p> | <p>Día 3</p> <p>1º. Crema de legumbres con cebolla ecológica.</p> <p>2º. Ventresca de merluza con tomate y ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria y queso.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:42g, Azucares:2g, Gras.:6g, G.Sat:1g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:304</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.</p> | <p>Día 4</p> <p>1º. Ensalada marinera con atún.</p> <p>2º. Arroz de verdura con coliflor.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:94g, Azucares:4g, Gras.:18g, G.Sat:2g, Prot:31g, Fibra:21g, Sal:1g, KCal:691</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.</p> | <p>Día 5</p> <p>1º. Caracolas con jamón y tomate.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:83g, Azucares:8g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:692</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p> | <p>Día 6</p> <p>FESTIVO</p> <p>DIA DE LA CONSTITUCIÓN</p> |
| <p>Día 9</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, pepino, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:73g, Azucares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p> | <p>Día 10</p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:56g, Azucares:13g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:6g, Sal:4g, KCal:489</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y huevo.</p> | <p>Día 11</p> <p>1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y piñones de pasta.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:41g, Azucares:4g, Gras.:8g, G.Sat:2g, Prot:31g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:368</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne.</p> | <p>Día 12</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo con patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:41g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:428</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado azul.</p> | <p>Día 13</p> <p>1º. Ensalada mediterránea con cangrejo.</p> <p>2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:93g, Azucares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:716</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.</p> |
| <p>Día 16</p> <p>1º. Espirales integrales con calabacín, pipimiento ecológico y tomate.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:93g, Azucares:13g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:650</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p> | <p>Día 17</p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Muslo de pollo a las finas hierbas con patatas al ajillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:45g, Azucares:2g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:486</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y huevo.</p> | <p>Día 18</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.</p> <p>2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con zanahoria, apio y tomate.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:54g, Azucares:3g, Gras.:10g, G.Sat:1g, Prot:21g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:397</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne de ave.</p> | <p>Día 19</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:49g, Azucares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:469</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado azul.</p> | <p>Día 20</p> <p>MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO</p> <p>1º. Caldo Navideño con gallina y lluvia.</p> <p>2º. Nuggets de pollo con ketchup y patatas chips.</p> <p>3º. Postre navideño.</p> <p><i>H.Carb:39g, Azucares:1g, Gras.:25g, G.Sat:3g, Prot:33g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:513</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida 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 tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en informa@coes.es

