



MENÚ ENERO 2025

GP-T

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 6 FESTIVO	Día 7 1º. Caracolas con atún y tomate. 2º. Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.	Día 8 1º. Potaje de garbanzos con calabaza ecológica . 2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan.	Día 9 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Magro estofado con zanahoria y patatas. 3º. Fruta / Pan.	Día 10 1º. Arroz de verdura con guisantes, pimiento y coliflor. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan.
	<small>H. Carb: 61g, Azucres: 6g, Gras.: 20g, G. Sat.: 6g, Prot.: 23g, Fibra: 26g, Sal.: 3g, KCal: 554</small> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.	<small>H. Carb: 97g, Azucres: 2g, Gras.: 28g, G. Sat.: 5g, Prot.: 18g, Fibra: 24g, Sal.: 1.5g, KCal: 728</small> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	<small>H. Carb: 80g, Azucres: 4g, Gras.: 18g, G. Sat.: 3g, Prot.: 25g, Fibra: 31g, Sal.: 1g, KCal: 629</small> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.	<small>H. Carb: 56g, Azucres: 3g, Gras.: 12g, G. Sat.: 2g, Prot.: 30g, Fibra: 23g, Sal.: 1g, KCal: 460</small> Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.
Día 13 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas y champiñones. 3º. Lácteo / Pan.	Día 14 1º. Olla de legumbres. 2º. Ventresca de merluza al horno con pimiento ecológico y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.	Día 15 1º. Caldo casero con piñones de pasta. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con patatas a la brava. 3º. Fruta / Pan.	Día 16 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Nuggets de pollo con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan.	Día 17 1º. Espaguetis a la boloñesa 2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.
<small>H. Carb: 51g, Azucres: 17g, Gras.: 30g, G. Sat.: 4g, Prot.: 33g, Fibra: 9g, Sal.: 3g, KCal: 610</small> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.	<small>H. Carb: 55g, Azucres: 2g, Gras.: 7g, G. Sat.: 1g, Prot.: 27g, Fibra: 26g, Sal.: 1g, KCal: 410</small> Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.	<small>H. Carb: 95g, Azucres: 17g, Gras.: 25g, G. Sat.: 3g, Prot.: 25g, Fibra: 30g, Sal.: 2g, KCal: 735</small> Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.	<small>H. Carb: 51g, Azucres: 3g, Gras.: 14g, G. Sat.: 4g, Prot.: 44g, Fibra: 25g, Sal.: 2g, KCal: 522</small> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo.	<small>H. Carb: 105g, Azucres: 5g, Gras.: 18g, G. Sat.: 2g, Prot.: 23g, Fibra: 23g, Sal.: 2g, KCal: 669</small> Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.
Día 20 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan.	Día 21 1º. Lentejas huertanas. 2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan.	Día 22 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan.	Día 23 1º. Crema de calabaza natural con cebolla ecológica . 2º. Tortilla de patata y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún. 3º. Fruta / Pan.	Día 24 1º. Arroz con pollo y pimiento. 2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.
<small>H. Carb: 71g, Azucres: 21g, Gras.: 22g, G. Sat.: 4g, Prot.: 29g, Fibra: 1g, Sal.: 2g, KCal: 626</small> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.	<small>H. Carb: 70g, Azucres: 3g, Gras.: 14g, G. Sat.: 2g, Prot.: 27g, Fibra: 28g, Sal.: 2g, KCal: 510</small> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.	<small>H. Carb: 60g, Azucres: 4g, Gras.: 14g, G. Sat.: 5g, Prot.: 16g, Fibra: 21g, Sal.: 2g, KCal: 461</small> Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.	<small>H. Carb: 95g, Azucres: 3g, Gras.: 18g, G. Sat.: 3g, Prot.: 30g, Fibra: 22g, Sal.: 1g, KCal: 662</small> Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado azul.	<small>H. Carb: 66g, Azucres: 18g, Gras.: 17g, G. Sat.: 6g, Prot.: 23g, Fibra: 10g, Sal.: 1g, KCal: 510</small> Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.
Día 27 1º. Sopa de pescado. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan.	Día 28 1º. Judías huertanas con espinacas. 2º. Ventresca de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.	Día 29 1º. Arroz caldoso con garbanzos, zanahoria ecológica y judías verdes. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y pepino. 3º. Fruta / Pan.	Día 30 1º. Espirales con verduras y tomate. 2º. Fogonero al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio 3º. Fruta / Pan.	Día 31 JORNADA ASTURIANA 1º. crema de manzana con picatostes. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con chorizo y patatas. 3º. Postre especial
<small>H. Carb: 83g, Azucres: 15g, Gras.: 28g, G. Sat.: 5g, Prot.: 29g, Fibra: 11g, Sal.: 2g, KCal: 728</small> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.	<small>H. Carb: 64g, Azucres: 6g, Gras.: 20g, G. Sat.: 2g, Prot.: 26g, Fibra: 30g, Sal.: 3g, KCal: 531</small> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.	<small>H. Carb: 61g, Azucres: 6g, Gras.: 20g, G. Sat.: 6g, Prot.: 23g, Fibra: 26g, Sal.: 3g, KCal: 554</small> Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.	<small>H. Carb: 100g, Azucres: 5g, Gras.: 18g, G. Sat.: 2g, Prot.: 24g, Fibra: 23g, Sal.: 2g, KCal: 669</small> Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.	<small>H. Carb: 65g, Azucres: 19g, Gras.: 18g, G. Sat.: 3g, Prot.: 19g, Fibra: 6g, Sal.: 2g, KCal: 521</small> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.

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@coessl.es

Comer COES
es comer salud