



MENÚ NOVIEMBRE 2024

GP:T

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 1 FESTIVO				
DIA DE TODOS LOS SANTOS				
Día 8				
Día 4 1º. Lentejas huertanas con espinacas. 2º. Croquetas de bacalao y ensalada campestre con maíz, zanahoria y lombarda. 3º. Lácteo / Pan. <i>H.Carb:65g, Azucare:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.	Día 5 1º. Arroz meloso con alubias y judías verdes. 2º. Tortilla de patata con brócoli al eneldo. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:122g, Azucare:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.	Día 6 1º. Sopa de pescado con lluvia. 2º. Muslo de pollo en su jugo con patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:43g, Azucare:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul	Día 7 1º. Macarrones integrales con calabacín ecológico y tomate. 2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:73g, Azucare:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.	1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Hamburguesa al horno encebollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:36g, Azucare:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco
Día 11 1º. Judías huertanas con cebolla ecológica . 2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio. 3º. Lácteo / Pan. <i>H.Carb:48g, Azucare:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.	Día 12 1º. Espaguetis integrales a la boloñesa con queso rallado. 2º. Tortilla francesa y ensalada campestre con zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:90g, Azucare:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.	Día 13 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Pechuga de pollo empanada con patatas al curry. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:53g, Azucare:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.	Día 14 1º. Ensalada marinera con atún. 2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:54g, Azucare:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.	Día 15 JORNADA GASTRONÓMICA MADRILEÑA 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido madrileño con garbanzos, col magro y panceta. 3º. Postre especial / Pan. <i>H.Carb:81g, Azucare:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y carne.
Día 18 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Fogonero con tomate y ensalada mézclum con zanahoria, apio y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. <i>H.Carb:46g, Azucare:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.	Día 19 1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y piñones de pasta. 2º. Lomo asado en su jugo con arroz al curry. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:42g, Azucare:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.	Día 20 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:101g, Azucare:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.	Día 21 1º. Espirales integrales con atún y tomate. 2º. Tortilla calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:79g, Azucare:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.	Día 22 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. 2º. Albóndigas de pollo al chilindrón con patatas. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:82g, Azucare:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y huevo.
Día 25 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda. 3º. Lácteo / Pan. <i>H.Carb:79g, Azucare:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.	Día 26 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Abadejo con rebozado casero y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:45g, Azucare:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne.	Día 27 1º. Lingote de queso fresco con membrillo y ensalada con lechuga, tomate, zanahoria y remolacha 2º. Arroz de verdura con coliflor y pimiento ecológico . 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:91g, Azucare:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y huevo.	Día 28 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia. 2º. Pollo estofado con champiñón y patatas. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:53g, Azucare:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.	Día 29 1º. Olla de legumbres 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:49g, Azucare:8g, Gras.:24g, G.Sat:8g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha 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@coess.es

