



MENÚ FEBRERO 2018

GPRt

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Frutas y verduras de temporada FEBRERO				
<p>Día 5</p> <p>1º. Sopa a la marinera con mollitas de rape.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha y ensalada campestre con tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:77g, Azucares:22g Gras:12g, G.Sat.:4g Prot:34g, Fibra:4g Sal:3g, KCal:518</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p>Día 6</p> <p>1º. Macarrones con bacon y tomate.</p> <p>2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:89g, Azucares:29g Gras:32g, G.Sat.:9g Prot:30g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:769</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p>Día 7</p> <p>1º. Arroz mixto con pollo, calamar y pimiento.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:111g, Azucares:25g Gras:22g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:767</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 8</p> <p>JORNADA GASTRONOMICA ASTURIANA</p> <p>1º. Judías estofadas con acelgas.</p> <p>2º. Lomo asado a la sidra con manzana y carlotitas.</p> <p>3º. Postre especial / Pan.</p> <p><small>H.Carb:59g, Azucares:24g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:35g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:575</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne.</p>	<p>Día 9</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><small>H.Carb:61g, Azucares:27g Gras:16g, G.Sat.:7g Prot:28g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:509</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado azul.</p>
<p>Día 12</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Filete de fogonero al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:83g, Azucares:25g Gras:26g, G.Sat.:8g Prot:30g, Fibra:5g Sal:2g, KCal:723</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne de ave.</p>	<p>Día 13</p> <p>1º. Hervido valenciano.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:78g, Azucares:26g Gras:16g, G.Sat.:6g Prot:44g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:556</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.</p>	<p>Día 14</p> <p>1º. Arroz de verduras con pimiento, guisante y coliflor.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:99g, Azucares:24g Gras:13g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:610</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p>Día 15</p> <p>1º. Sopa juliana.</p> <p>2º. Pollo estofado con champiñón, carlota y patatas dado.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:68g, Azucares:27g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:29g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:557</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado azul.</p>	<p>Día 16</p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><small>H.Carb:77g, Azucares:26g Gras:20g, G.Sat.:5g Prot:20g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:578</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne.</p>
<p>Día 19</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar y mejillones.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:86g, Azucares:25g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:655</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p>Día 20</p> <p>1º. Crema de calabaza natural con picatostes.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado al horno con patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:65g, Azucares:26g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:44g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:596</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne.</p>	<p>Día 21</p> <p>1º. Lentejas estofadas con acelgas.</p> <p>2º. Caella a taquitos con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:70g, Azucares:29g Gras:12g, G.Sat.:6g Prot:33g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:536</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p>Día 22</p> <p>1º. Caldo casero con garbanzos ecológicos y lluvia.</p> <p>2º. Albóndigas guisadas con guisantes, champiñón y patatas dado.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:91g, Azucares:26g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:20g, Fibra:12g Sal:5g, KCal:675</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.</p>	<p>Día 23</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><small>H.Carb:115g, Azucares:27g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:33g, Fibra:1g Sal:2g, KCal:758</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado azul.</p>
<p>Día 26</p> <p>1º. Sopa de cocido con fideos.</p> <p>2º. Cocido completo con pollo, magro, garbanzos y verdura.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:88g, Azucares:25g Gras:11g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:11g Sal:3g, KCal:513</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p>Día 27</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla de jamón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:74g, Azucares:25g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:559</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p>Día 28</p> <p>1º. Crema de espinacas popeye con picatostes.</p> <p>2º. Bacalao al horno con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:85g, Azucares:28g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:10g Sal:4g, KCal:544</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne.</p>		

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 nutricionista@coess.es

Comer **COES** es comer salud