



# MENÚ FEBRERO 2020

GPRT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Día 3</b></p> <p>1º. Crema de calabacín natural.</p> <p>2º. Filete de abadejo con empanado casero y ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:78g, Azucres:24g Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:586</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p><b>Día 4</b></p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:100g, Azucres:29g Gras:24g, G.Sat.:5g Prot:41g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:788</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 5</b></p> <p>1º. Arroz de verdura con pimiento, guisantes, coliflor y garrofó.</p> <p>2º. Cazuela de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:114g, Azucres:24g Gras:21g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:9g Sal:1g, KCal:747</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo.</p>	<p><b>Día 6</b></p> <p>1º. Judías huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Tortilla de jamón y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:73g, Azucres:24g Gras:32g, G.Sat.:12g Prot:25g, Fibra:18g Sal:3g, KCal:682</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 7</b></p> <p>1º. Sopa de cocido con lluvia.</p> <p>2º. Cocido con magro, chorizo, garbanzos, patata y col.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:75g, Azucres:23g Gras:11g, G.Sat.:5g Prot:32g, Fibra:10g Sal:4g, KCal:534</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado azul.</p>
<p><b>Día 10</b></p> <p><b>DÍA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES</b></p> <p>1º. Crema de LENTEJAS natural con verduras de temporada</p> <p>2º. Lomo a la plancha y tomate fresco con HUMMUS CASERO</p> <p>3º. Lácteo / Pan</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo.</p>	<p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al limón con carlotitas salteadas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:96g, Azucres:30g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:9g Sal:4g, KCal:755</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 12</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos con espinacas y <b>apio ecológico</b>.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:79g, Azucres:25g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:21g, Fibra:19g Sal:3g, KCal:563</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne.</p>	<p><b>Día 13</b></p> <p>1º. Arroz con magro, guisantes y judías verdes.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y espárragos.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:115g, Azucres:26g Gras:29g, G.Sat.:8g Prot:21g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:820</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y huevo.</p>	<p><b>Día 14</b></p> <p>1º. Sopa a la marinera con fideos.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado al horno con patatas a la brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:72g, Azucres:24g Gras:16g, G.Sat.:6g Prot:48g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:627</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.</p>
<p><b>Día 17</b></p> <p>1º. Espirales con verdura y tomate.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno y ensalada campestre con tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:93g, Azucres:27g Gras:32g, G.Sat.:9g Prot:30g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:797</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 18</b></p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Crujientes de merluza y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:107g, Azucres:26g Gras:30g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:830</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne de ave.</p>	<p><b>Día 19</b></p> <p>1º. Lentejas a la castellana con acelgas.</p> <p>2º. Lomo asado en su jugo con patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:78g, Azucres:25g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:35g, Fibra:11g Sal:3g, KCal:630</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado azul.</p>	<p><b>Día 20</b></p> <p>1º. Crema de espinacas con <b>zanahoria ecológica</b> y picatostes.</p> <p>2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:72g, Azucres:26g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:510</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.</p>	<p><b>Día 21</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p><b>Día 24</b></p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:88g, Azucres:25g Gras:24g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:705</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 25</b></p> <p>1º. Arroz con pollo y judías verdes.</p> <p>2º. Ventresca de merluza con calabacín y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:103g, Azucres:24g Gras:21g, G.Sat.:5g Prot:33g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:734</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.</p>	<p><b>Día 26</b></p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada campestre con tomate, zanahoria, lombarda y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:79g, Azucres:24g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:609</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p><b>Día 27</b></p> <p>1º. Sopa juliana con garbanzos y letras.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con carlotitas y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:90g, Azucres:25g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:20g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:667</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo.</p>	<p><b>Día 28</b></p> <p>1º. Crema de <b>calabaza ecológica</b> natural.</p> <p>2º. Bacalao al horno con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:74g, Azucres:33g Gras:11g, G.Sat.:3g Prot:38g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:556</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado azul.</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@coessl.es](mailto:nutricionista@coessl.es)

