

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

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](mailto:nutricionista@coess.es)

Comer **COES**  
es comer salud