



MENÚ NOVIEMBRE 2017

GPRT

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | | | | | | |
|---|--|--|---|--|--|---|--|---|--|---|--|
| Encuentra 12 alimentos de la Dieta Mediterránea | A Y R X M A G R A F P O H Y D Z | C A R N E Q C F L G R H N T L G | <p>Día 1 FESTIVO</p> | | | <p>Día 3</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Bacalao al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>H.Carb: 85g, Azúcares: 28g, Gras: 24g, G.Sat: 7g Prot: 36g, Fibra: 15g Sal: 2g, KCal: 705</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y huevo.</p> | | | | | |
| | E P F R D T R V I T U L T R A H | I Z C Y F K D H M R Q A P M C N | | | | | | | | | |
| | T L E G U M B R E S X F R U T O | E C S D K E S Ñ N R P V O M E S | | | | | | | | | |
| | V I R G E N E X T R A Q C N O E | D S D H C O Q K O M V M E Ñ S C | | | | | | | | | |
| | F R U T A L S Y R S Y Q V S K R O | C E R E A L E S I N T E G R A L E S | | | | | | | | | |
| | S P L T L H W S P P E S C A D O K Q | | | | | | | | | | |
| | W S A Z I L A T R O H U E V O S J L | | | | | | | | | | |
| | B X C R B Ñ J V E R D U R A S V S P | | | | | | | | | | |
| | | <p>Día 6</p> <p>1º. Sopa de pescado con fideos.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con guisantes y ensalada campestre con tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb: 72g, Azúcares: 26g, Gras: 16g, G.Sat: 7g Prot: 29g, Fibra: 9g Sal: 2g, KCal: 558</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.</p> | | | | | | <p>Día 7</p> <p>1º. Arroz con magro, garbanzos y pimiento.</p> <p>2º. Lomo de caella a taquitos con tomate y ensalada con lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb: 103g, Azúcares: 27g, Gras: 24g, G.Sat: 8g Prot: 35g, Fibra: 7g Sal: 3g, KCal: 777</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p> | <p>Día 8</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb: 100g, Azúcares: 29g, Gras: 30g, G.Sat: 7g Prot: 22g, Fibra: 10g Sal: 3g, KCal: 765</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p> | <p>Día 9</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con acelgas.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb: 62g, Azúcares: 25g, Gras: 17g, G.Sat: 6g Prot: 24g, Fibra: 8g Sal: 4g, KCal: 504</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne.</p> | <p>Día 10</p> <p>1º. Crema de calabaza natural con picatostes.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con zanahoria, champiñón y patatas dado.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>H.Carb: 93g, Azúcares: 24g, Gras: 31g, G.Sat: 6g Prot: 41g, Fibra: 15g Sal: 4g, KCal: 719</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado azul.</p> |
| | | <p>Día 13</p> <p>1º. Espirales con champiñón y tomate.</p> <p>2º. Filete de fogonero al limón con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb: 87g, Azúcares: 26g, Gras: 13g, G.Sat: 4g Prot: 33g, Fibra: 5g Sal: 2g, KCal: 603</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne de ave.</p> | | | | | | <p>Día 14</p> <p>1º. Lentejas huertanas con espinacas.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb: 76g, Azúcares: 26g, Gras: 18g, G.Sat: 5g Prot: 27g, Fibra: 12g Sal: 2g, KCal: 565</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.</p> | <p>Día 15</p> <p>1º. Ensalada primavera con lechuga, tomate, jamón, queso, zanahoria, aceitunas y pepino.</p> <p>2º. Arroz mixto con pollo, calamar y pimiento.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb: 99g, Azúcares: 24g, Gras: 12g, G.Sat: 5g Prot: 26g, Fibra: 6g Sal: 2g, KCal: 616</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p> | <p>Día 16</p> <p>1º. Caldo casero con garbanzos y letras.</p> <p>2º. Filete de ternera asado en su jugo con patatas deluxe.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb: 68g, Azúcares: 24g, Gras: 28g, G.Sat: 12g Prot: 26g, Fibra: 8g Sal: 3g, KCal: 635</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado azul.</p> | <p>Día 17</p> <p>1º. Guisado de pollo con verduras.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>H.Carb: 67g, Azúcares: 24g, Gras: 12g, G.Sat: 5g Prot: 41g, Fibra: 10g Sal: 3g, KCal: 543</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne.</p> |
| | <p>Día 20</p> <p>1º. Fideuá campellera con atún y calamar.</p> <p>2º. Tortilla de jamón con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb: 93g, Azúcares: 24g, Gras: 31g, G.Sat: 8g Prot: 31g, Fibra: 6g Sal: 3g, KCal: 787</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p> | <p>Día 21</p> <p>1º. Hervido valenciano.</p> <p>2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb: 69g, Azúcares: 28g, Gras: 14g, G.Sat: 7g Prot: 29g, Fibra: 10g Sal: 2g, KCal: 534</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne.</p> | <p>Día 22</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb: 60g, Azúcares: 25g, Gras: 24g, G.Sat: 6g Prot: 29g, Fibra: 9g Sal: 2g, KCal: 574</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p> | <p>Día 23</p> <p>1º. Arroz de verdura con pimiento, garrofó y coliflor ecológica.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb: 98g, Azúcares: 24g, Gras: 11g, G.Sat: 3g Prot: 25g, Fibra: 6g Sal: 2g, KCal: 600</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.</p> | <p>Día 24 JORNADA GASTRONÓMICA MADRILEÑA</p> <p>1º. Caldo de cocido con fideos.</p> <p>2º. Cocido madrileño con pollo, ternera, garbanzos, chorizo y col.</p> <p>3º. Postre especial / Pan int.</p> <p>H.Carb: 70g, Azúcares: 22g, Gras: 22g, G.Sat: 5g Prot: 24g, Fibra: 10g Sal: 3g, KCal: 580</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado azul.</p> | | | | | | |
| | <p>Día 27</p> <p>1º. Crema de espinacas popeye con picatostes.</p> <p>2º. Lomo a la plancha y ensalada campestre con tomate cherry, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb: 62g, Azúcares: 23g, Gras: 20g, G.Sat: 7g Prot: 26g, Fibra: 5g Sal: 2g, KCal: 536</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p> | <p>Día 28</p> <p>1º. Caracolas con calabacín, pimiento y tomate.</p> <p>2º. Bacalao al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb: 89g, Azúcares: 29g, Gras: 12g, G.Sat: 4g Prot: 30g, Fibra: 8g Sal: 2g, KCal: 595</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p> | <p>Día 29</p> <p>1º. Judías huertanas con calabaza.</p> <p>2º. Pollo estofado con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb: 76g, Azúcares: 27g, Gras: 17g, G.Sat: 5g Prot: 36g, Fibra: 17g Sal: 3g, KCal: 608</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne.</p> | <p>Día 30</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb: 116g, Azúcares: 27g, Gras: 16g, G.Sat: 5g Prot: 29g, Fibra: 6g Sal: 3g, KCal: 736</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p> | <p>La solución al crucigrama está en nuestra web, en un artículo del apartado "Alimentación, Nutrición y Dietética"</p> <p>www.comedoresescolares.com</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@coes.es

