



MENÚ SEPTIEMBRE 2023

PSC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				Día 1 1º. Sopa de cocido con garbanzos y lluvia. 2º. Lomo asado en su jugo con patatas al ajillo. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:81g, Azucares:27g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:587</i>
Día 4 1º. Espaguetis con tomate y queso rallado. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria y apio. 3º. Lácteo / Pan. <i>H.Carb:104g, Azucares:29g Gras:27g, G.Sat.:11g Prot:26g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:778</i>	Día 5 1º. Judías estofadas. 2º. Tortilla de patata con calabacín y tomate. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:77g, Azucares:22g Gras:21g, G.Sat.:5g Prot:27g, Fibra:16g Sal:2g, KCal:603</i>	Día 6 1º. Sopa juliana con fideos. 2º. Pechuga de pollo a la plancha con ajitos y ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:72g, Azucares:23g Gras:12g, G.Sat.:3g Prot:28g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:515</i>	Día 7 1º. Arroz de verduras. 2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:110g, Azucares:23g Gras:27g, G.Sat.:5g Prot:14g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:750</i>	Día 8 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Estofado de magro con carlota y patata. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:85g, Azucares:27g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:24g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:596</i>
Día 11 1º. Caracolas con calabacín ecológico y tomate. 2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Lácteo / Pan. <i>H.Carb:87g, Azucares:23g Gras:18g, G.Sat.:2g Prot:16g, Fibra:3g Sal:1g, KCal:578</i>	Día 12 1º. Olla de legumbres con acelgas. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:81g, Azucares:23g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:613</i>	Día 13 1º. Sopa de ajo con fideos. 2º. Muslo de pollo a las finas hierbas con carlotitas. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:83g, Azucares:25g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:574</i>	Día 14 1º. Crema de coliflor con manzana. 2º. Merluza a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:83g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:2g Prot:21g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:590</i>	Día 15 1º. Queso fresco aliñado al orégano con lollo rosso, tomate, zanahoria y maíz. 2º. Arroz con magro, garbanzos y judías verdes. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:98g, Azucares:23g Gras:30g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:775</i>
Día 18 1º. Sopa minestrone con estrellas. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. <i>H.Carb:73g, Azucares:20g Gras:19g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:579</i>	Día 19 1º. Lentejas a la castellana. 2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:79g, Azucares:23g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:559</i>	Día 20 1º. Arroz con pollo, pimiento y guisantes. 2º. Calamares a la romana y ensalada campestre con zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:74g, Azucares:26g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:623</i>	Día 21 1º. Crema de calabaza ecológica . 2º. Hamburguesa al horno encebollada con patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:76g, Azucares:24g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:523</i>	Día 22 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Merluza a la riojana con ensalada de lechuga, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:92g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:690</i>
Día 25 1º. Crema de alubias natural. 2º. Ventresca de merluza con rebozado casero y ensalada gourmet con zanahoria, maíz y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. <i>H.Carb:82g, Azucares:22g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:604</i>	Día 26 1º. Macarrones con atún y tomate. 2º. Lomo adobado al horno con judías verdes al ajillo. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:90g, Azucares:28g Gras:15g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:608</i>	Día 27 1º. Potaje de garbanzos con boniato. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:75g, Azucares:24g Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:531</i>	Día 28 1º. Soja a la marinera con piñones de pasta. 2º. Albóndigas estofadas con champiñón y patatas panadera a la gallega. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:80g, Azucares:24g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:616</i>	Día 29 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:111g, Azucares:28g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:19g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:799</i>

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 nutricionista@coessles

