



octubre-18

MENÚ GENERAL

LUNES 1					MARTES 2				MIÉRCOLES 3				JUEVES 4				VIERNES 5							
ESPAGUETTIS ITALIANOS A LA MARINERA					PURÉ DE VERDURAS FRESCAS				PATATAS GUIADAS CON TERNERA				GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS				PAELLA MIXTA							
1,2,4,12,13					0				12				0				1, 2, 3							
TORTILLA DE PATATA CON CALABACÍN REBOZADO					RAGOUT DE POLLO CON PATATAS				MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE MAÍZ Y LECHUGA				CINTA DE LOMO AL AJILLO CON PATATAS PANADERA				BACALAO A LA RIOJANA CON PATATAS FRITAS							
1,3					0				1, 3, 4				0				4							
FRUTA, LECHE Y PAN					FRUTA, LECHE Y PAN				YOGUR Y PAN				FRUTA, LECHE Y PAN				FRUTA, LECHE Y PAN							
1,7					1,7				1,7				1,7				1,7							
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	
740	25	28	97		703	35	25	85		712	27	32	78		889	32	40	100		869	35	32	110	
LUNES 8					MARTES 9				MIÉRCOLES 10				JUEVES 11				VIERNES 12							
ARROZ TRES DELICIAS					SOPA DE COCIDO				ACELGAS REHOGADAS CON JAMÓN				LENTEJAS CON CHORIZO				FIESTA							
0					1,3,12				0				0											
CAZÓN ADOBADO CON ENSALADA					COCIDO COMPLETO				ESCALOPE DE POLLO CON PURÉ DE PATATA				TORTILLA DE CARNE PICADA CON ENSALADA DE TOMATE											
1,4					1,3,12				0				3											
FRUTA, LECHE Y PAN					FRUTA, LECHE Y PAN				FRUTA, LECHE Y PAN				YOGUR Y PAN											
1,7					1,7				1,7				1,7											
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.						
711	22	33	82		809	30	35	95		764	32	34	82		708	33	24	89						
LUNES 15					MARTES 16				MIÉRCOLES 17				JUEVES 18				VIERNES 19							
MACARRONES AL AJILLO					MENESTRA DE VERDURAS REHOGADAS				"DÍA DE GRECIA" ARROZ A LA GRIEGA				JUDÍAS PINTAS CON CHORIZO				PATATAS A LA NAVARRA							
1,3					0				0				0				12							
HAMBURGESA DE PESCADO EN SALSAS CON PATATAS					FILETE DE TERNERA EN SALSAS CON VERDURAS				MOUSSAKA				LIMANDA A LA ROMANA				POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES							
1,3,4,12					0				3,7				1,3,4				0							
FRUTA, LECHE Y PAN					FRUTA, LECHE Y PAN				FRUTA, YOGUR GRIEGO Y PAN				FRUTA, LECHE Y PAN				FRUTA Y PAN							
1,7					1,7				1,7				1,7				1							
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	
678	56	28	56		543	22	16	76		915	37	33	112		749	26	46	57		685	30	22	97	
LUNES 22					MARTES 23				MIÉRCOLES 24				LUNES 25				LUNES 26							
ARROZ CON TOMATE					SOPA DE COCIDO				LENTEJAS A LA BURGALESA				JUDÍAS VERDES A LA PORTUGUESA				ESPAGUETTIS INTEGRALES CON CHORIZO							
0					1,3,12				0				0				1							
HUEVO A LA FLAMENCA CON JAMÓN Y GUI SANTES					COCIDO COMPLETO				PESCADILLA A LA ROMANA CON PATATITAS AL VAPOR				CINTA DE LOMO CON ARROZ				BACALAO A LA ROMANA CON PATATAS FRITAS							
3					1,3,12				1,3,4				0				1,3,4							
FRUTA, LECHE Y PAN					YOGUR Y PAN				FRUTA, LECHE Y PAN				FRUTA, LECHE Y PAN				FRUTA, LECHE Y PAN							
1,7					1,7				1,7				1,7				1,7							
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	
736	25	30	92		830	33	36	93		830	33	36	93		745	25	30	101		736	25	30	92	
LUNES 29					MARTES 30				MIÉRCOLES 31															
CREMA DE CALABACÍN					JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS				ARROZ CON POLLO															
0					0				0															
ESCALOPE DE TERNERA CON ENSALADA					SALCHICHAS FRESCAS EN SALSAS CON PATATAS				CABALLA EN SALSAS DE TOMATE CON PIMIENTOS															
0					0				4															
FRUTA, LECHE Y PAN					FRUTA, LECHE Y PAN				YOGUR BEBIBLE Y PAN															
1,7					1,7				1,7															
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.											
710	20	32	90		798	30	33	93		684	24	36	110											

*LA VERSIÓN EN INGLÉS DE ESTE MENÚ PUEDE CONSULTARSE A TRAVÉS DE LA PÁGINA WEB DE COESPA, WWW.COESPA.ES

MENUS ELABORADOS Y CALIBRADOS POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICION DE SISTEMAS INTEGRALES DE CALIDAD, S.L.U. CIF: B82196874. Servicio de Valoración Nutricional Certificado por ISO 9001:2008.

LEYENDA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	GLUTEN	CRUSTACEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LACTEO	FRUTOS DE CASCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITOS	MOLUSCOS	ALTRAMUCES

