



noviembre-18

MENÚ GENERAL

LUNES 5					MARTES 6					MIÉRCOLES 7					JUEVES 8					VIERNES 9				
LENTEJAS LEONESAS					MACARRONES AL GRATEN CON CARNE PICADA 1,3,7					SOPA DE COCIDO 1, 3,12					CREMA DE PUERRO 12					PAELLA MIXTA 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13				
LACÓN A LA GALLEGA CON PATATAS 12					PESCADILLA EN SALSA VERDE CON GUISANTES Y HUEVO COCIDO 2,4,3,13					COCIDO COMPLETO 1, 3, 12					MERLUZA A LA ROMANA CON PATAS FRITAS 4,1,3,12					TORTILLA DE QUESO Y JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ 3, 7				
FRUTA, LECHE Y PAN 1,7					YOGUR Y PAN 7, 1					FRUTA, LECHE Y PAN 1,7					FRUTA, LECHE Y PAN 1,7					FRUTA, LECHE Y PAN 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.	
789	36	28	99		603	30	17	82		670	25	19	99		815	26	35	100		727	29	31	83	
LUNES 12					MARTES 13					MIÉRCOLES 14					JUEVES 15					VIERNES 16				
PATATAS CON MAGRO 12					ARROZ A LA NAPOLITANA					JUDÍAS VERDES AL AJO ARRIERO					MENESTRA DE VERDURAS REHOGADAS					TALLARINES INTEGRALES CON GAMBAS AL AJILLO 1, 2, 3				
BACALAO A LA RIOJANA 4					CINTA DE LOMO AL AJILLO CON ENSALADA					RAGOUT DE TERNERA CON PATATAS DADO 12					POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS 12					ABADEJO EN SALSA VERDE CON GUISANTES 2,3,4,13				
FRUTA, LECHE Y PAN 1,7					FRUTA, LECHE Y PAN 1,7					FRUTA, LECHE Y PAN 1,7					YOGUR Y PAN 7, 1					FRUTA, LECHE Y PAN 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.	
807	25	42	83		793	32	33	93		712	27	33	77		618	29	26	68		698	30	21	98	
LUNES 19					MARTES 20					MIÉRCOLES 21					JUEVES 22					VIERNES 23				
LENTEJAS ESTOFADAS CON COSTILLAS					CODITOS CARBONARA 1, 3, 7					SOPA DE COCIDO 1, 3, 12					ARROZ TRES DELICIAS 2,3					CREMA DE ZANAHORIA 12				
HUEVOS AL PLATO CON BACON Y GUISANTES 3					LIMANDA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA 1,3,4					COCIDO COMPLETO 1, 3, 12					BONITO CON TOMATEY PATATAS FRITAS 4,12					RAGOUT DE POLLO CON PATATAS DADO 12				
FRUTA, LECHE Y PAN 1,7					FRUTA, LECHE Y PAN 1,7					FRUTA, LECHE Y PAN 1,7					FRUTA, LECHE Y PAN 1,7					YOGUR Y PAN 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.	
874	31	48	81		819	32	31	103		670	25	19	99		771	31	26	103		780	33	30	96	
LUNES 26					MARTES 27					MIÉRCOLES 28					JUEVES 29					VIERNES 30				
BRÓCOLI CON BACON					JUDÍAS PINTAS CON CHORIZO					ARROZ CALDOSO CON CALAMARES 13					CREMA DE CALABAZA 12					PATATAS A LA RIOJANA 12				
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ CON CEBOLLA 3, 12					SALMÓN EA LA NARANJA CON PATATAS FRITAS 4,12					CINTA DE LOMO ADOBADA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ					ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS 1, 3,12					POLLO AL CURRY CON GUARNICIÓN DE ARROZ 1, 7				
FRUTA, LECHE Y PAN 1,7					FRUTA, LECHE Y PAN 1,7					YOGUR Y PAN 7, 1					FRUTA, LECHE Y PAN 1,7					FRUTA, LECHE Y PAN 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.	
671	23	37	61		782	29	22	69		726	24	41	65		826	29	34	102		791	30	28	105	

\*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.