



MENÚ OCTUBRE 2025

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		<p>Día 1</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Boquerones en tempura y ensalada campesina con tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:51g, Azucares:23g Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:19g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:430</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p>Día 2</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia.</p> <p>2º. Longaniza casera al horno y zarangollo con calabacín ecológico.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:33g, Azucares:3g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:39g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:440</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p>Día 3</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.</p> <p>2º. Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:43g, Azucares:2g, Gras.:9g, G.Sat:2g, Prot:19g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:329</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>
<p>Día 6</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabacín natural.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con patatas al montón.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:36g, Azucares:7g, Gras.:19g, G.Sat:6g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:1g, KCal:397</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y carne.</p>	<p>Día 7</p> <p>1º. Lentejas con calabaza y arroz.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:55g, Azucares:13g, Gras.:13g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:6g, Sal:2g, KCal:465</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 8</p> <p>1º. Caldo casero con garbanzos ecológicos y piñones de pasta.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y queso.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:34g, Azucares:19g, Gras.:15g, G.Sat:3g, Prot:30g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:426</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y carne de ave.</p>	<p>Día 9</p> <p>FESTIVO</p> <p>DIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA</p>	<p>Día 10</p> <p>1º. Caracolas a la napolitana.</p> <p>2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:92g, Azucares:10g, Gras.:31g, G.Sat:6g, Prot:16g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:720</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>
<p>Día 13</p> <p>1º. Crema de guisantes con aceite al romero.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encebollada con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:32g, Azucares:2g, Gras.:5g, G.Sat:1g, Prot:4g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:194</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.</p>	<p>Día 14</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y lluvia.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con tomate y patatas a la gallega.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:19g, G.Sat:3g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:483</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p>Día 15</p> <p>1º. Fideúa campellera con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada campesina con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:76g, Azucares:23g, Gras.:23g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:625</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p>Día 16</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo.</p> <p>2º. Calamares a la romana y ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:79g, Azucares:5g, Gras.:31g, G.Sat:3g, Prot:23g, Fibra:5g, Sal:3g, KCal:700</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne de ave.</p>	<p>Día 17</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Pollo en pepitoria con champiñones y judías verdes al tomillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:91g, Azucares:3g, Gras.:23g, G.Sat:5g, Prot:55g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:807</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.</p>
<p>Día 20</p> <p>1º. Espaguetis integrales a la bolofiesa con queso.</p> <p>2º. Fogonero a la gallega con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:85g, Azucares:8g, Gras.:26g, G.Sat:6g, Prot:35g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:715</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p>Día 21</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa juliana con estrellas.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con patatas a la brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:29g, Azucares:1g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:26g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:357</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 22</p> <p>1º. Lentejas huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada campesina con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:55g, Azucares:13g, Gras.:12g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:465</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p>Día 23</p> <p>1º. Arroz de verduras con coliflor.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:90g, Azucares:4g, Gras.:29g, G.Sat:6g, Prot:12g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:676</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p>Día 24</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de espinacas natural con cebolla ecológica.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas al eneldo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:35g, Azucares:17g, Gras.:23g, G.Sat:5g, Prot:49g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:462</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>
<p>Día 27</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa a la marinera con lluvia.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo con tomate, carlota y patatas a las finas hierbas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:31g, Azucares:14g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:23g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:410</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado azul.</p>	<p>Día 28</p> <p>1º. Espirales integrales con verduras y tomate.</p> <p>2º. Salmón al eneldo y ensalada mézclum con maíz, remolacha y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:81, Azucares:4g, Gras.:39g, G.Sat:8g, Prot:37g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:823</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 29</p> <p>1º. Judías huertanas con boniato.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:42g, Azucares:1g, Gras.:18g, G.Sat:3g, Prot:37g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:424</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p>Día 30</p> <p>1º. Arroz con magro, garbanzos y pimiento ecológico.</p> <p>2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:70g, Azucares:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:32g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:560</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y huevo.</p>	<p>Día 31</p> <p>1º. Crema de calabaza terrorífica.</p> <p>2º. Nuggets de pollo escalofriantes con cocktail variat.</p> <p>3º. Postre especial / Pan.</p> <p>H.Carb:50g, Azucares:4g, Gras.:11g, G.Sat:1g, Prot:16g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:365</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>

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 tlfn. 965 10 06 48 o las 24 horas en nutricionista@coess.es

Comer COES
es comer salud