



# MENÚ OCTUBRE 2025

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		<b>Día 1</b> 1º. Olla de legumbres. 2º. Boquerones en tempura y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:51g, Azúcares:23g, Gras:15g, G.Sat:2g, Prot:19g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:430</small> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura al vapor y carne de ave.	<b>Día 2</b> Ensalada. 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia. 2º. Longaniza casera al horno y zarangollo con <b>calabacín ecológico</b> . 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:33g, Azúcares:3g, Gras:16g, G.Sat:3g, Prot:39g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:440</small> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura al vapor y pescado blanco.	<b>Día 3</b> 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:43g, Azúcares:2g, Gras:9g, G.Sat:2g, Prot:19g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:329</small> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura a la plancha y pescado azul.
<b>Día 6</b> Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Pechuga de pollo empanada con patatas al montón. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:36g, Azúcares:7g, Gras:19g, G.Sat:6g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:1g, KCal:397</small> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura asada y carne.	<b>Día 7</b> 1º. Lentejas con calabaza y arroz. 2º. Tortilla de patata con ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:55g, Azúcares:13g, Gras:13g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:6g, Sal:2g, KCal:465</small> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura al vapor y pescado blanco.	<b>Día 8</b> 1º. Caldo casero con <b>garbanzos ecológicos</b> y piñones de pasta. 2º. Filete de merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y queso. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:34g, Azúcares:19g, Gras:15g, G.Sat:3g, Prot:30g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:426</small> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura asada y pescado de ave.	<b>Día 9</b> <b>FESTIVO</b> <b>DÍA DE LA COMUNITAT VALENCIANA</b>	<b>Día 10</b> 1º. Caracolas a la napolitana. 2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:92g, Azúcares:10g, Gras:31g, G.Sat:6g, Prot:16g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:720</small> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura asada y pescado blanco.
<b>Día 13</b> 1º. Crema de guisantes con aceite al romero. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:32g, Azúcares:2g, Gras:5g, G.Sat:1g, Prot:4g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:194</small> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura hervida y pescado blanco.	<b>Día 14</b> Ensalada. 1º. Sopa minestrone con <b>zanahoria ecológica</b> y lluvia. 2º. Ventresca de merluza al horno con tomate y patatas a la gallega. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:48g, Azúcares:12g, Gras:19g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:483</small> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura al vapor y carne de ave.	<b>Día 15</b> 1º. Fideuá campellerera con calamar. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:76g, Azúcares:23g, Gras:23g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:625</small> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura asada y pescado blanco.	<b>Día 16</b> 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo. 2º. Calamares a la romana y ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:79g, Azúcares:5g, Gras:31g, G.Sat:3g, Prot:23g, Fibra:5g, Sal:3g, KCal:700</small> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura a la plancha y carne de ave.	<b>Día 17</b> Ensalada. 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Pollo en pepitoria con champiñones y judías verdes al tomillo. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:91g, Azúcares:3g, Gras:23g, G.Sat:5g, Prot:55g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:807</small> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura hervida y pescado azul.
<b>Día 20</b> 1º. Espaguetis integrales a la boloñesa con queso. 2º. Fogonero a la gallega con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:85g, Azúcares:8g, Gras:26g, G.Sat:6g, Prot:35g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:715</small> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura al vapor y huevo.	<b>Día 21</b> Ensalada. 1º. Sopa juliana con estrellas. 2º. Lomo a la plancha con patatas a la brava. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:29g, Azúcares:1g, Gras:15g, G.Sat:2g, Prot:26g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:357</small> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura a la plancha y pescado blanco.	<b>Día 22</b> 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Tortilla de patata con ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:55g, Azúcares:13g, Gras:12g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:465</small> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura hervida y carne de ave.	<b>Día 23</b> 1º. Arroz de verduras con coliflor. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:90g, Azúcares:4g, Gras:29g, G.Sat:6g, Prot:12g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:676</small> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura a la plancha y pescado azul.	<b>Día 24</b> Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural con <b>cebolla ecológica</b> . 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas al eneldo. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:35g, Azúcares:17g, Gras:15g, G.Sat:5g, Prot:45g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:462</small> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura al vapor y pescado blanco.
<b>Día 27</b> Ensalada. 1º. Sopa a la marinera con lluvia. 2º. Albóndigas de pollo con tomate, carlota y patatas a las finas hierbas. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:31g, Azúcares:14g, Gras:20g, G.Sat:4g, Prot:23g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:410</small> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura al vapor y pescado azul.	<b>Día 28</b> 1º. Espirales integrales con verduras y tomate. 2º. Salmón al eneldo con ensalada mézclum con maíz, remolacha y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:81, Azúcares:4g, Gras:39g, G.Sat:8g, Prot:37g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:823</small> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura a la plancha y pescado blanco.	<b>Día 29</b> 1º. Judías huertanas con boniato. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:42g, Azúcares:1g, Gras:18g, G.Sat:3g, Prot:19g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:424</small> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura hervida y carne de ave.	<b>Día 30</b> 1º. Arroz con magro, garbanzos y <b>pimiento ecológico</b> . 2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:70g, Azúcares:2g, Gras:16g, G.Sat:2g, Prot:32g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:560</small> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura a la plancha y huevo.	<b>Día 31</b> 1º. Crema de calabaza terrorífica. 2º. Nuggets de pollo escalofriantes con cocktail variat. 3º. Postre especial / Pan. <small>H.Carb:50g, Azúcares:4g, Gras:11g, G.Sat:1g, Prot:16g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:365</small> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura a la plancha y pescado azul.

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@coess.es](mailto:nutricionista@coess.es)

