



# MENÚ SEPTIEMBRE 2025

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>VUELTA AL COLE</b> <i>Comida Sana y Segura</i>				
<b>Día 8</b> 1º. Caracolas con <b>calabacín ecológico</b> y tomate. 2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan.  H.Carb:87g, Azucares:23g Gras:18g, G.Sat.:2g Prot:16g, Fibra:3g Sal:1g, KCal:578  Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	<b>Día 9</b> 1º. Olla de legumbres con acelgas. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan.  H.Carb:81g, Azucares:23g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:613  Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.	<b>Día 10</b> 1º. Crema de coliflor. 2º. Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan.  H.Carb:83g, Azucares:25g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:574  Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.	<b>Día 11</b> Ensalada. 1º. Sopa de ajo con lluvia. 2º. Muslo de pollo en su jugo con patatas a la brava. 3º. Fruta / Pan.  H.Carb:83g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:2g Prot:21g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:590  Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.	<b>Día 12</b> 1º. Queso fresco aliñado al orégano con lollo rosso, tomate, zanahoria y maíz. 2º. Arroz con magro, garbanzos y judías verdes. 3º. Helado / Pan.  H.Carb:98g, Azucares:23g Gras:30g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:775  Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.
<b>Día 15</b> 1º. Sopa minestrone con estrellas. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan.  H.Carb:73g, Azucares:20g Gras:19g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:579  Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	<b>Día 16</b> 1º. Lentejas huertanas. 2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan.  H.Carb:79g, Azucares:23g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:559  Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.	<b>Día 17</b> 1º. Arroz con pollo, pimiento y guisantes. 2º. Calamares a la romana y ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.  H.Carb:74g, Azucares:26g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:623  Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.	<b>Día 18</b> Ensalada. 1º. Crema de <b>calabaza ecológica</b> . 2º. Hamburguesa al horno encebollada con patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan.  H.Carb:76g, Azucares:24g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:523  Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	<b>Día 19</b> 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Merluza a la riojana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Helado / Pan.  H.Carb:92g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:690  Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.
<b>Día 22</b> 1º. Macarrones con atún y tomate. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria y remolacha. 3º. Lácteo / Pan.  H.Carb:82g, Azucares:22g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:604  Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	<b>Día 23</b> 1º. Crema de alubias natural con <b>cebolla ecológica</b> . 2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada gourmet con zanahoria, maíz y tomate. 3º. Fruta / Pan.  H.Carb:90g, Azucares:28g Gras:15g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:608  Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.	<b>Día 24</b> Ensalada. 1º. Potaje de garbanzos con boniato. 2º. Tortilla de patata con judías verdes al ajillo. 3º. Fruta / Pan.  H.Carb:75g, Azucares:24g Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:531  Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.	<b>Día 25</b> Ensalada. 1º. Sopa a la marinera con piñones de pasta. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con champiñón y patatas panadera a la gallega. 3º. Fruta / Pan.  H.Carb:80g, Azucares:24g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:616  Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	<b>Día 26</b> 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Helado / Pan.  H.Carb:111g, Azucares:28g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:19g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:799  Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.
<b>Día 29</b> 1º. Espaguetis boloñesa con tomate y queso. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y apio. 3º. Lácteo / Pan.  H.Carb:81g, Azucares:27g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:587  Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	<b>Día 30</b> Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Lomo asado en su jugo con patatas al montón. 3º. Fruta / Pan.  H.Carb:58g, Azucares:4g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:27g, Fibra:15g Sal:3g, KCal:517  Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.			
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](mailto:nutricionista@coess.es)

**Comer COES es comer salud**