



MENÚ NOVIEMBRE 2025

GPTrapn.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 3 1º. Lentejas huertanas. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan.	Día 4 1º. Arroz caldoso integral con judías verdes. 2º. Filete de merluza con tomate y ensalada campestre con zanahoria, apio y aceitunas. 3º. Fruta / Pan integral.	Día 5 Ensalada. 1º. Sopa de pescado con piñones de pasta. 2º. Muslo de pollo al romero con patatas bravas. 3º. Fruta / Pan.	Día 6 1º. Olla de legumbres. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan.	Día 7 1º. Crema de verduras natural de temporada con coliflor ecológica . 2º. Hamburguesa al horno encebollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan integral.
H.Carb:65g, Azucares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484 Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.	H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782 Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.	H.Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul	H.Carb:73g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.	H.Carb:36g, Azucares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco
Día 10 1º. Judías huertanas. 2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio. 3º. Lácteo / Pan.	Día 11 1º. Macarrones integrales con atún y tomate. 2º. Tortilla francesa y ensalada campestre con zanahoria, remolacha y maíz. 3º. Fruta / Pan integral.	Día 12 Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Albóndigas de pollo al chilindrón con patatas. 3º. Fruta / Pan.	Día 13 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan.	Día 14 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido madrileño con garbanzos ecológicos , magro, col y verduras. 3º. Fruta / Pan integral.
H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384 Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.	H.Carb:90g, Azucares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.	H.Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.	H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443 Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.	H.Carb:81g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630 Sugerencia de cena: Verdura asada y carne.
Día 17 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan.	Día 18 1º. Fideuá campellera. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan integral.	Día 19 1º. Caldo de cocido con garbanzos y estrellitas. 2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.	Día 20 Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas y cebolla ecológica . 2º. Longaniza casera con patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan.	Día 21 1º. Arroz a banda con calamar. 2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan integral.
H.Carb:46g, Azucares:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461 Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.	H.Carb:42g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.	H.Carb:101g, Azucares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.	H.Carb:82g, Azucares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777 Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.	H.Carb:79g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682 Sugerencia de cena: Verdura asada y huevo.
Día 24 1º. Espirales integrales con calabacín y tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Yogur natural sin azúcar/ Pan.	Día 25 1º. Arroz de verduras. 2º. Boquerones en tempura con ensalada campestre de tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan integral.	Día 26 Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada con calabaza ecológica . 2º. Magro estofado con champiñón y patatas. 3º. Fruta / Pan.	Día 27 1º. Sopa de ajo con lluvia. 2º. Filete de merluza al horno con pisto suave y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan.	Día 28 JORNADA GASTRONÓMICA RIOJANA 1º. Judías estofadas con puerro y col. 2º. Pollo a la riojana con carlotitas al tomillo. 3º. Fruta / Pan integral.
H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640 Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.	H.Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne.	H.Carb:91g, Azucares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo.	H.Carb:53g, Azucares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508 Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado azul.	H.Carb:49g, Azucares:8g, Gras.:24g, G.Sat:8g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.

Los martes y 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 informa@coess.es

Comer COES es comer salud