



MENÚ OCTUBRE 2023

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 2 Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural con cebolla ecológica.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ajitos y patatas a la brava.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:46g, Azucares:19g, Gras.:19g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:459</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p>Día 3 1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Varitas de merluza y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:78g, Azucares:23g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:538</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p>Día 4 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:118g, Azucares:3g, Gras.:18g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:20g, Sal:3g, KCal:776</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne.</p>	<p>Día 5 1º. Espaguetis integrales a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:83g, Azucares:8g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:30g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:632</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p>Día 6 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con zarangollo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:57g, Azucares:3g, Gras.:33g, G.Sat:5g, Prot:24g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:626</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>
<p>Día 9</p> <p>FESTIVO</p> <p>DIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA</p>	<p>Día 10 1º. Caracolas con atún y tomate.</p> <p>2º. Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:95g, Azucares:13g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:703</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 11 1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:54g, Azucares:2g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:509</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y carne de ave.</p>	<p>Día 12</p> <p>FESTIVO</p> <p>DIA DE LA HISPANIDAD</p>	<p>Día 13</p>
<p>Día 16 1º. Crema a la marinera con abadejo, calabacín ecológico.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encbollada con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:33g, Azucares:2g, Gras.:20g, G.Sat:1g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:398</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervido y pescado blanco.</p>	<p>Día 17 Ensalada. 1º. Sopa minestrone con lluvia.</p> <p>2º. Fogonero a la romana con patatas al ajillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:488</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p>Día 18 1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:73g, Azucares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:3g, KCal:592</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p>Día 19 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Calamares a la romana y ensalada campestre con zanahoria, pepino y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:95g, Azucares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:722</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne de ave.</p>	<p>Día 20 Ensalada. 1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Pollo a la jardinera con patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:110g, Azucares:9g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:42g, Fibra:24g, Sal:2g, KCal:832</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.</p>
<p>Día 23 1º. Espirales integrales con jamón y tomate.</p> <p>2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:77g, Azucares:20g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:598</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p>Día 24 Ensalada. 1º. Sopa juliana con estrellas.</p> <p>2º. Magro al chilindrón con zanahoria ecológica y patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:53g, Azucares:6g, Gras.:25g, G.Sat:7g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:548</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 25 1º. Lentejas a la castellana.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:59g, Azucares:4g, Gras.:25g, G.Sat:6g, Prot:28g, Fibra:16g, Sal:3g, KCal:566</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p>Día 26 1º. Arroz de verduras.</p> <p>2º. Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:84g, Azucares:2g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:17g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:606</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p>Día 27 1º. Crema de espinacas natural.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:35g, Azucares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>
<p>Día 30 Ensalada. 1º. Sopa a la marinera con lluvia.</p> <p>2º. Lomo asado al horno en su jugo con carlotitas al eneldo.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:35g, Azucares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p>Día 31 1º. Crema de calabaza terrorífica.</p> <p>2º. Flamenquín de ave escalofriante con cocktail variat.</p> <p>3º. Postre especial / Pan.</p> <p>H.Carb:117g, Azucares:41g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</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 tlfm. 965 10 06 48 o las 24 horas en nutricionista@coess.es





MENÚ OCTUBRE 2023

GPT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Dia 2 Ensalada. 1r. Crema de carabasseta natural con ceba ecològica.</p> <p>2n. Llom a la planxa amb alls i creïlles a la brava.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:46g, Sucre:19g, Gras:19g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:459</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blanc.</small></p>	<p>Dia 3 1r. Olla de llegums.</p> <p>2n. Varettes de lluç i ensalada campestre amb tomaca, carlota i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:78g, Sucre:23g, Gras:15g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:538</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.</small></p>	<p>Dia 4 1r. Arròs caldós amb cigrons i bajoquetes.</p> <p>2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i llombarda.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:118g, Sucre:3g, Gras:18g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:20g, Sal:3g, KCal:776</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i carn.</small></p>	<p>Dia 5 1r. Espaguetis integrals a la bolonyesa amb formatge ratllat.</p> <p>2n. Filet de lluç a la llima amb ensalada d'encisam, carlota, cogombre i dacsa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:83g, Sucre:8g, Gras:20g, G.Sat:4g, Prot:30g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:632</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.</small></p>	<p>Dia 6 Ensalada. 1r. Sopa d'all amb ou dur i pluja.</p> <p>2n. Pit de pollastre arrebossat amb zarangollo.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:57g, Sucre:3g, Gras:33g, G.Sat:5g, Prot:24g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:626</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.</small></p>
<p>Dia 9</p> <p>FESTIU</p> <p>DIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA</p>	<p>Dia 10 1r. Caragols amb tonyina i tomaca.</p> <p>2n. Croquetes de pollastre amb ensalada d'encisam, carlota, dacsa i llombarda.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:95g, Sucre:13g, Gras:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:703</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.</small></p>	<p>Dia 11 1r. Llentilles hortolanes.</p> <p>2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:54g, Sucre:2g, Gras:21g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:16g, Sal:3g, KCal:509</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i carn d'au.</small></p>	<p>Dia 12</p> <p>FESTIU</p> <p>DIA DE LA HISPANITAT</p>	<p>Dia 13</p>
<p>Dia 16 1r. Crema a la marinera amb abadejo, carabasseta ecològica.</p> <p>2n. Hamburguesa al forn amb ceba i ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i olives.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:33g, Sucre:2g, Gras:20g, G.Sat:1g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:398</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura hervida i peix blanc.</small></p>	<p>Dia 17 Ensalada. 1r. Sopa minestrone amb pluja.</p> <p>2n. Fogoner a la romana creïlles al all.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:48g, Sucre:2g, Gras:16g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:488</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.</small></p>	<p>Dia 18 1r. Fideuà campeller amb calamar.</p> <p>2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:73g, Sucre:4g, Gras:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blanc.</small></p>	<p>Dia 19 1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur.</p> <p>2n. Calamars a la romana i ensalada campestre amb carlota, cogombre i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:95g, Sucre:5g, Gras:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:722</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn d'au.</small></p>	<p>Dia 20 Ensalada. 1r. Potatge de cigrons.</p> <p>2n. Pollastre a la jardineria amb creïlles.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:110g, Sucre:9g, Gras:21g, G.Sat:4g, Prot:42g, Fibra:24g, Sal:2g, KCal:832</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blau.</small></p>
<p>Dia 23 1r. Espirals integrals amb pernil i tomaca.</p> <p>2n. Ventresca de lluç a la gallega amb ensalada d'encisam, carlota, dacsa i llombarda.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:77g, Sucre:20g, Gras:17g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:598</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.</small></p>	<p>Dia 24 Ensalada. 1r. Sopa juliana amb estreles.</p> <p>2n. Magre al chilindrón amb carlota ecològica i creïlles a lo pobre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:53g, Sucre:6g, Gras:25g, G.Sat:7g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:548</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.</small></p>	<p>Dia 25 1r. Llentilles a la castellana.</p> <p>2n. Truita de carabasseta amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:59g, Sucre:4g, Gras:25g, G.Sat:6g, Prot:22g, Fibra:16g, Sal:3g, KCal:566</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i carn d'au.</small></p>	<p>Dia 26 1r. Arròs de verdures.</p> <p>2n. Aladroc en tempura amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:84g, Sucre:2g, Gras:22g, G.Sat:3g, Prot:17g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:606</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.</small></p>	<p>Dia 27 1r. Crema d'espinaç natural.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre al seu suc amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i formatge.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:35g, Sucre:2g, Gras:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.</small></p>
<p>Dia 30 Ensalada. 1r. Sopa a la marinera amb pluja.</p> <p>2n. Llom torrat al seu suc amb carlota a l'anet.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:35g, Sucre:2g, Gras:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.</small></p>	<p>Dia 31 1r. Crema de carabassa terrorífica.</p> <p>2n. Flamenquin d'au esgarriat amb cocktail variat.</p> <p>3r. Postre especial / Pa.</p> <p><small>H.Carb:117g, Sucre:41g, Gras:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</small></p>	Els divendres es servirà Pa ambegó		

Existeix un Menú Declaració d'Al·lèrgens a disposició del comensal amb la fi d'informar sobre la possible presència o traçes de substàncies recogides en el Reglament (UE) N°1169/2011 Annex II, que pot consultar al seu centre.

Atenció nutricional al comensal: De dilluns a dijous de 9:00 a 13:00 en el tlf. 965 10 06 48 o les 24 hores en nutricionista@coess.es

Comer **COES**
es comer salud