



MENÚ OCTUBRE 2024

PUBLICO COCINADO

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<p>Día 1</p> <p>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><i>H.Carb:78g, Azucres:23g, Gras.:15g, G.Sat.:4g, Prot.:22g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:538</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p>Día 2</p> <p>ENSALADA</p> <p>1º. Crema de guisantes.</p> <p>2º. Lomo asado en su jugo con carlotitas al eneldo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:118g, Azucres:3g, Gras.:18g, G.Sat.:4g, Prot.:25g, Fibra:20g, Sal:3g, KCal:776</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y carne.</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, zanahoria, pepino y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:83g, Azucres:8g, Gras.:20g, G.Sat.:4g, Prot.:30g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:632</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p>Día 4</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con ajitos con zarangollo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:57g, Azucres:3g, Gras.:33g, G.Sat.:5g, Prot.:24g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:626</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>
<p>Día 7</p> <p>1º. Crema de calabacín.</p> <p>2º. Filete de merluza a la romana y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y queso.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:46g, Azucres:19g, Gras.:19g, G.Sat.:3g, Prot.:22g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:459</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p>Día 8</p> <p>1º. Lentejas huertanas con calabaza.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:95g, Azucres:13g, Gras.:26g, G.Sat.:4g, Prot.:18g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:703</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 9</p> <p>FESTIVO</p> <p>DIA DE LA COMUNITAT</p> <p>VALENCIANA</p>		<p>Día 11</p> <p>Ensalada</p> <p>1º. Caldo casero con garbanzos ecológicos y piñones de pasta.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con patatas bravas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:43g, Azucres:2g, Gras.:8g, G.Sat.:2g, Prot.:27g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:362</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y huevo.</p>
<p>Día 14</p> <p>1º. Crema a la marinera con abadejo, cebolla ecológica.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encibollada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:33g, Azucres:2g, Gras.:20g, G.Sat.:1g, Prot.:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:398</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervido y pescado blanco.</p>	<p>Día 15</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa minestrone con lluvia.</p> <p>2º. Fogonero con rebozado casero y patatas a la gallega.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:48g, Azucres:2g, Gras.:16g, G.Sat.:2g, Prot.:30g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:488</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p>Día 16</p> <p>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><i>H.Carb:73g, Azucres:4g, Gras.:20g, G.Sat.:4g, Prot.:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Queso fresco aliñado al orégano con ensalada campestre con zanahoria, pepino y remolacha.</p> <p>2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:95g, Azucres:5g, Gras.:27g, G.Sat.:2g, Prot.:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:722</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y carne de ave.</p>	<p>Día 18</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Pollo a la jardinera con patatas</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:110g, Azucres:9g, Gras.:21g, G.Sat.:4g, Prot.:42g, Fibra:24g, Sal:2g, KCal:832</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y pescado azul.</p>
<p>Día 21</p> <p>1º. Espaguetis integrales a la boloñesa con queso.</p> <p>2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:77g, Azucres:20g, Gras.:17g, G.Sat.:4g, Prot.:31g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:598</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p>Día 22</p> <p>Ensalada.</p> <p>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><i>H.Carb:53g, Azucres:6g, Gras.:25g, G.Sat.:7g, Prot.:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:548</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 23</p> <p>1º. Lentejas huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Huevos revueltos con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:59g, Azucres:4g, Gras.:25g, G.Sat.:6g, Prot.:22g, Fibra:16g, Sal:3g, KCal:566</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p>Día 24</p> <p>1º. Arroz de verduras con coliflor.</p> <p>2º. Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:84g, Azucres:2g, Gras.:22g, G.Sat.:3g, Prot.:17g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:606</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p>Día 25</p> <p>Ensalada</p> <p>1º. Crema de espinacas natural.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado en su jugo con patatas fritas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:35g, Azucres:2g, Gras.:10g, G.Sat.:4g, Prot.:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>
<p>Día 28</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Cazuela de fideos a la marinera.</p> <p>2º. Albóndigas con tomate y carlota con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:35g, Azucres:2g, Gras.:10g, G.Sat.:4g, Prot.:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p>Día 29</p> <p>1º. Judías huertanas con espinacas</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, carlota y pepino</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:130, Azucres:41g, Gras.:33g, G.Sat.:9g, Prot.:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 30</p> <p>1º. Lasaña al horno con ternera, tomate y queso gratinado.</p> <p>2º. Filete de merluza con carlotitas y ensalada de lechuga, maíz, lombarda y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:98g, Azucres:41g, Gras.:33g, G.Sat.:9g, Prot.:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p>Día 31</p> <p>1º. Crema de calabaza terrorífica.</p> <p>2º. Flamenquín de pollo escalofriante con cocktail variat.</p> <p>3º. Postre especial / Pan.</p> <p><i>H.Carb:117g, Azucres:41g, Gras.:33g, G.Sat.:9g, Prot.:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> 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 tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en nutricionista@coess.es





MENÚ OCTUBRE 2024

GPT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	<p>Dia 1 1r. Olla de llegums.</p> <p>2n. Varettes de lluç i ensalada campera amb tomaca, carlota i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:78g, Azuceres:23g, Gras:15g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:538</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i carn d'au.</p>	<p>Dia 2 Ensalada 1r. Crema de pésols.</p> <p>2n. Llom rostit en el seu suc amb carlotetas a l'anet.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:118g, Azuceres:3g, Gras:18g, G.Sat:4g, Prot:23g, Fibra:20g, Sal:3g, KCal:776</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i carn d'au.</p>	<p>Dia 3 1r. Arròs caldós amb cigrons i fesols tendres.</p> <p>2n. Filet de lluç a la llima amb ensalada d'encisam, carlota, cogombre i dacsca.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:83g, Azuceres:8g, Gras:20g, G.Sat:4g, Prot:30g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:632</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blau.</p>	<p>Dia 4 Ensalada. 1r. Sopa d'all amb ou dur i pluja.</p> <p>2n. Pit de pollastre a la planxa amb alls i zarangollo.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:57g, Azuceres:3g, Gras:33g, G.Sat:5g, Prot:24g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:626</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i peix blanc.</p>
<p>Dia 7 1r. Crema de carabasseta natural.</p> <p>2n. Filet de lluç a la romana i ensalada mesclum amb carlota, dacsca i formatge.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:46g, Azuceres:19g, Gras:19g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:459</i></p> <p><u>Suggerencia de cena:</u> Verdura asada i pescado blanco.</p>	<p>Dia 8 1r. Llentilla de l'horta amb carabassa.</p> <p>2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:95g, Azuceres:13g, Gras:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:703</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blanc.</p>	<p>Dia 9</p> <h2 style="color: yellow;">FESTIU</h2> <p>DIA DE LA COMUNITAT</p> <p>VALENCIANA</p>		<p>Dia 11 Ensalada 1r. Caldo casolà amb cigrons ecològics i pinyons de pasta.</p> <p>2n. Ventresca de lluç al forn amb creïlla braves.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:43g, Azuceres:2g, Gras:8g, G.Sat:2g, Prot:27g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:362</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i ou.</p>
<p>Dia 14 1r. Crema a la marinera amb abadejo, ceba ecològica.</p> <p>2n. Hamburguesa al forn encobollada amb ensalada d'encisam, tomaca cherry, carlota i olives.</p> <p>3r. Lacti / Pa. Ensalada.</p> <p><i>H.Carb:33g, Sucres:2g, Gras:20g, G.Sat:1g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:398</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura hervida i peix blanc.</p>	<p>Dia 15 Ensalada 1r. Sopa minestrone amb pluja.</p> <p>2n. Fogoner amb arrebossat casolà i creïlla a la gallega.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:48g, Sucres:2g, Gras:16g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:488</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i carn d'au.</p>	<p>Dia 16 1r. Fideuà campellera amb calamar.</p> <p>2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:73g, Sucres:4g, Gras:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i peix blanc.</p>	<p>Dia 17 1r. Formatge fresc amanit a l'orenga amb ensalada campera amb carlota, cogombre i remolatxa.</p> <p>2n. Arròs a la cubana amb #tomaca i ou.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:95g, Sucres:5g, Gras:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:722</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i carn d'au.</p>	<p>Dia 18 Ensalada 1r. Potatge de cigrons.</p> <p>2n. Pollastre a la jardineria amb creïlla.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:110g, Sucres:9g, Gras:21g, G.Sat:4g, Prot:42g, Fibra:24g, Sal:2g, KCal:832</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i peix blau.</p>
<p>Dia 21 1r. Espaguetis integrals a la bolonyesa amb formatge.</p> <p>2n. Ventresca de lluç a la gallega amb ensalada d'encisam, carlota, dacsca i llombarda.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:77g, Sucres:20g, Gras:17g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:598</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i ou.</p>	<p>Dia 22 Ensalada. 1r. Sopa juliana amb estreles.</p> <p>2n. Magre al cilindró amb carlota ecològica i creïlla a la pobra.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:53g, Sucres:6g, Gras:25g, G.Sat:7g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:548</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blanc.</p>	<p>Dia 23 1r. Llentilla de l'horta amb bledes.</p> <p>2n. Ous regirats amb #tomaca i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:59g, Sucres:4g, Gras:25g, G.Sat:6g, Prot:27g, Fibra:16g, Sal:3g, KCal:566</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i carn d'au.</p>	<p>Dia 24 1r. Formatge fresc amanit a l'orenga amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>2n. Arròs de verdures amb coliflor.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:84g, Sucres:2g, Gras:22g, G.Sat:3g, Prot:17g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:606</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blau.</p>	<p>Dia 25 1r. Crema d'espinaacs natural.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre rostit en el seu suc amb creïlla fregides.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:35g, Sucres:2g, Gras:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i peix blanc.</p>
<p>Dia 28 Ensalada. 1º. Cazuela de fideos a la marinera.</p> <p>2n. Mandonguilles amb #tomaca i carlota amb #creïlla al pobra.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:35g, Azuceres:2g, Gras:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i ou.</p>	<p>Dia 29 1r. Fesol de l'horta amb espinaacs</p> <p>2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, #tomaca, carlota i cogombre</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:130, Azuceres:41g, Gras:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blanc.</p>	<p>Dia 30 1r. Lasanya al forn amb vedella, #omaca i formatge gratinat.</p> <p>2n. Filet de lluç amb *carlotitas i ensalada d'encisam, dacsca, llombarda i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:98g, Azuceres:41g, Gras:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i carn d'au.</p>	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>Dia 31 1r. Crema de carabassa terrorífica. 2n. Flamenquí de pollastre esgarriat amb cocktail variat. 3r. Postres especials / Pa.</p> </div>	

Els divendres es servirà Pa amb egió

Existeix un Menú Declaració d'Al·lèrgens a disposició del comensal amb la fi d'informar sobre la possible presència o traços de substàncies recollides 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@coes.es

