



# MENÚ OCTUBRE 2025

GPT

| Lunes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Martes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Miércoles                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jueves                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Viernes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Día 1</b><br>1º. Olla de legumbres.<br>2º. Boquerones en tempura y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha.<br>3º. Fruta / Pan.<br><i>H.Carb:51g, Azúcares:23g, Gras:15g, G.Sat:2g, Prot:19g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:430</i><br><b>Sugerencia de cena:</b><br>Verdura al vapor y carne de ave.                                                    | <b>Día 2</b><br>Ensalada.<br>1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia.<br>2º. Longaniza casera al horno y zarangollo con <b>calabacín ecológico</b> .<br>3º. Fruta / Pan.<br><i>H.Carb:33g, Azúcares:3g, Gras:16g, G.Sat:3g, Prot:39g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:440</i><br><b>Sugerencia de cena:</b><br>Verdura al vapor y pescado blanco.          | <b>Día 3</b><br>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.<br>2º. Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz.<br>3º. Fruta / Pan.<br><i>H.Carb:43g, Azúcares:2g, Gras:9g, G.Sat:2g, Prot:19g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:329</i><br><b>Sugerencia de cena:</b><br>Verdura a la plancha y pescado azul.          |
| <b>Día 6</b><br>Ensalada.<br>1º. Crema de calabacín natural.<br>2º. Pechuga de pollo empanada con patatas al montón.<br>3º. Lácteo / Pan.<br><i>H.Carb:36g, Azúcares:7g, Gras:19g, G.Sat:6g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:1g, KCal:397</i><br><b>Sugerencia de cena:</b><br>Verdura asada y carne.                                                     | <b>Día 7</b><br>1º. Lentejas con calabaza y arroz.<br>2º. Tortilla de patata con ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas.<br>3º. Fruta / Pan.<br><i>H.Carb:55g, Azúcares:13g, Gras:13g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:6g, Sal:2g, KCal:465</i><br><b>Sugerencia de cena:</b><br>Verdura al vapor y pescado blanco.                             | <b>Día 8</b><br>1º. Caldo casero con <b>garbanzos ecológicos</b> y piñones de pasta.<br>2º. Filete de merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y queso.<br>3º. Fruta / Pan.<br><i>H.Carb:34g, Azúcares:19g, Gras:15g, G.Sat:3g, Prot:30g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:426</i><br><b>Sugerencia de cena:</b><br>Verdura asada y carne de ave. | <b>Día 9</b><br><b>FESTIVO</b><br><b>DIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Día 13</b><br>1º. Crema de guisantes con aceite al romero.<br>2º. Hamburguesa al horno encebollada con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz.<br>3º. Lácteo / Pan.<br><i>H.Carb:32g, Azúcares:2g, Gras:5g, G.Sat:1g, Prot:4g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:194</i><br><b>Sugerencia de cena:</b><br>Verdura hervida y pescado blanco. | <b>Día 14</b><br>Ensalada.<br>1º. Sopa minestrone con <b>zanahoria ecológica</b> y lluvia.<br>2º. Ventresca de merluza al horno con tomate y patatas a la gallega.<br>3º. Fruta / Pan.<br><i>H.Carb:48g, Azúcares:2g, Gras:19g, G.Sat:3g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:483</i><br><b>Sugerencia de cena:</b><br>Verdura al vapor y carne de ave. | <b>Día 15</b><br>1º. Fideuá campellerà con calamar.<br>2º. Lomo adobado al horno con ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio.<br>3º. Fruta / Pan.<br><i>H.Carb:76g, Azúcares:23g, Gras:23g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:625</i><br><b>Sugerencia de cena:</b><br>Verdura hervida y pescado blanco.                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Día 20</b><br>1º. Espaguetis integrales a la boloñesa con queso.<br>2º. Fogonero a la gallega con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.<br>3º. Lácteo / Pan.<br><i>H.Carb:85g, Azúcares:8g, Gras:26g, G.Sat:6g, Prot:35g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:715</i><br><b>Sugerencia de cena:</b><br>Verdura al vapor y huevo.                | <b>Día 21</b><br>Ensalada.<br>1º. Sopa juliana con estrellas.<br>2º. Lomo a la plancha con patatas a la brava.<br>3º. Fruta / Pan.<br><i>H.Carb:29g, Azúcares:1g, Gras:15g, G.Sat:2g, Prot:26g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:357</i><br><b>Sugerencia de cena:</b><br>Verdura a la plancha y pescado blanco.                                               | <b>Día 22</b><br>1º. Lentejas huertanas con acelgas.<br>2º. Tortilla de patata con ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas.<br>3º. Fruta / Pan.<br><i>H.Carb:55g, Azúcares:13g, Gras:12g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:465</i><br><b>Sugerencia de cena:</b><br>Verdura hervida y carne de ave.                                         | <b>Día 23</b><br>1º. Arroz de verduras con coliflor.<br>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.<br>3º. Fruta / Pan.<br><i>H.Carb:90g, Azúcares:4g, Gras:29g, G.Sat:6g, Prot:12g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:676</i><br><b>Sugerencia de cena:</b><br>Verdura a la plancha y pescado azul.                       | <b>Día 24</b><br>Ensalada.<br>1º. Crema de espinacas natural con <b>cebolla ecológica</b> .<br>2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas al eneldo.<br>3º. Fruta / Pan.<br><i>H.Carb:35g, Azúcares:17g, Gras:15g, G.Sat:5g, Prot:45g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:462</i><br><b>Sugerencia de cena:</b><br>Verdura al vapor y pescado blanco. |
| <b>Día 27</b><br>Ensalada.<br>1º. Sopa a la marinera con lluvia.<br>2º. Albóndigas de pollo con tomate, carlota y patatas a las finas hierbas.<br>3º. Lácteo / Pan.<br><i>H.Carb:31g, Azúcares:14g, Gras:20g, G.Sat:4g, Prot:23g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:410</i><br><b>Sugerencia de cena:</b><br>Verdura al vapor y pescado azul.                 | <b>Día 28</b><br>1º. Espirales integrales con verduras y tomate.<br>2º. Salmón al eneldo con ensalada mézclum con maíz, remolacha y aceitunas.<br>3º. Fruta / Pan.<br><i>H.Carb:81, Azúcares:4g, Gras:39g, G.Sat:8g, Prot:37g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:823</i><br><b>Sugerencia de cena:</b><br>Verdura a la plancha y pescado blanco.                | <b>Día 29</b><br>1º. Judías huertanas con boniato.<br>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.<br>3º. Fruta / Pan.<br><i>H.Carb:42g, Azúcares:1g, Gras:18g, G.Sat:3g, Prot:19g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:424</i><br><b>Sugerencia de cena:</b><br>Verdura hervida y carne de ave.                                                 | <b>Día 30</b><br>1º. Arroz con magro, garbanzos y <b>pimiento ecológico</b> .<br>2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.<br>3º. Fruta / Pan.<br><i>H.Carb:70g, Azúcares:2g, Gras:16g, G.Sat:2g, Prot:32g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:560</i><br><b>Sugerencia de cena:</b><br>Verdura a la plancha y huevo. | <b>Día 31</b><br>1º. Crema de calabaza terrorífica.<br>2º. Nuggets de pollo escalofriantes con cocktail variat.<br>3º. Postre especial / Pan.<br><i>H.Carb:50g, Azúcares:4g, Gras:11g, G.Sat:1g, Prot:16g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:365</i><br><b>Sugerencia de cena:</b><br>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@coessi.es](mailto:nutricionista@coessi.es).





# MENÚ OCTUBRE 2025

GPT

| Dilluns                                                                                                                                                                        | Dimarts                                                                                                                                                                          | Dimecres                                                                                                                                                                                        | Dijous                                                                                                                                                                     | Divendres                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                  | <b>Dia 1</b><br>1r. Olla de llegums.<br><br>2n. Aladroc en tempura i ensalada campestre amb tomaca, carlota i remolatxa.<br>3r. Fruita / Pa.                                                    | <b>Dia 2</b><br>Ensalada.<br>1r. Sopa d'all amb ou dur i pluja.<br>2n. Llonganissa casolana al forn i zarangollo amb <b>carabasseta ecològica</b> .<br>3r. Fruita / Pa.    | <b>Dia 3</b><br>1r. Arròs caldós amb cigrons i fesols tendres.<br><br>2n. Filet de lluç a la llima amb ensalada d'encisam, tomaca, cogombre i dacsca.<br><br>3r. Fruita / Pa.           |
|                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                  | H.Carb:51g, Azucars:23g, Gras:15g, G.Sat:2g, Prot:19g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:430                                                                                                              | H.Carb:33g, Azucars:3g, Gras:16g, G.Sat:3g, Prot:39g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:440                                                                                          | H.Carb:43g, Azucars:2g, Gras:9g, G.Sat:2g, Prot:19g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:329                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                  | Suggeriment de sopar:<br>Verdura al vapor i carn d'au.                                                                                                                                          | Suggeriment de sopar:<br>Verdura al vapor i peix blanc.                                                                                                                    | Suggeriment de sopar:<br>Verdura a la planxa i peix blau.                                                                                                                               |
| <b>Dia 6</b><br>Ensalada.<br>1r. Crema de carabasseta natural.<br><br>2n. Pit de pollastre empanat amb creïlles al munt.<br>3r. Lacti / Pa.                                    | <b>Dia 7</b><br>1r. Llenties amb carabassa i arròs.<br><br>2n. Truita de creïlla amb ensalada mesclum amb tomaca, carlota i olives.<br>3r. Fruita / Pa.                          | <b>Dia 8</b><br>1r. Caldo casolà amb <b>cigrons ecològics</b> i pinyons de pasta.<br>2n. Filet de lluç al forn amb tomaca i ensalada d'encisam, carlota, dacsca i formatge.<br>3r. Fruita / Pa. | <b>Dia 9</b><br><b>FESTIU</b><br><b>DIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA</b>                                                                                                     | <b>Dia 10</b>                                                                                                                                                                           |
| H.Carb:36g, Azucars:7g, Gras:19g, G.Sat:6g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:1g, KCal:397                                                                                              | H.Carb:55g, Azucars:13g, Gras:13g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:6g, Sal:2g, KCal:465                                                                                                | H.Carb:34g, Azucars:19g, Gras:15g, G.Sat:3g, Prot:30g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:426                                                                                                              |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                         |
| Suggeriment de sopar:<br>Verdura rostida i carn.                                                                                                                               | Suggeriment de sopar:<br>Verdura a la planxa i peix blanc.                                                                                                                       | Suggeriment de sopar:<br>Verdura rostida i carn d'au.                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                         |
| <b>Dia 13</b><br>1r. Crema de pèsols amb oli al romer.<br><br>2n. Hamburguesa al forn amb ceba i ensalada d'encisam, tomaca cherry, carlota i dacsca.<br>3r. Lacti / Pa.       | <b>Dia 14</b><br>Ensalada.<br>1r. Sopa minestrone amb <b>carlota ecològica</b> i pluja.<br>2n. Ventresca de lluç al forn amb tomaca i creïlles a la gallega.<br>3r. Fruita / Pa. | <b>Dia 15</b><br>1r. Fideuà campeller amb calamars.<br><br>2n. Llom adobat al forn amb ensalada campestre amb tomaca, carlota i api.<br><br>3r. Fruita / Pa.                                    | <b>Dia 16</b><br>1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou.<br><br>2n. Calamars a la romana i ensalada d'encisam, carlota, cogombre i remolatxa.<br>3r. Fruita / Pa.           | <b>Dia 17</b><br>Ensalada.<br><br>1r. Potatge de cigrons.<br>2n. Pollastre en pepitòria amb xampinyons i fesols tendres al timó.<br>3r. Fruita / Pa.                                    |
| H.Carb:32g, Azucars:2g, Gras:5g, G.Sat:1g, Prot:4g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:194                                                                                                | H.Carb:48g, Azucars:2g, Gras:19g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:483                                                                                                | H.Carb:76g, Azucars:23g, Gras:23g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:625                                                                                                               | H.Carb:79g, Azucars:5g, Gras:31g, G.Sat:3g, Prot:23g, Fibra:5g, Sal:3g, KCal:700                                                                                           | H.Carb:91g, Azucars:3g, Gras:23g, G.Sat:5g, Prot:55g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:807                                                                                                       |
| Suggeriment de sopar:<br>Verdura bollida i peix blanc.                                                                                                                         | Suggeriment de sopar:<br>Verdura al vapor i carn d'au.                                                                                                                           | Suggeriment de sopar:<br>Verdura bollida i peix blanc.                                                                                                                                          | Suggeriment de sopar:<br>Verdura a la planxa i carn d'au.                                                                                                                  | Suggeriment de sopar:<br>Verdura bollida i peix blau.                                                                                                                                   |
| <b>Dia 20</b><br>1r. Espaguetis integrals a la bolonyesa amb formatge.<br><br>2n. Fogoner a la gallega amb ensalada d'encisam, carlota, dacsca i remolatxa.<br>3r. Lacti / Pa. | <b>Dia 21</b><br>Ensalada.<br>1r. Sopa juliana amb estreles.<br><br>2n. Llom a la planxa amb creïlles a la brava.<br><br>3r. Fruita / Pa.                                        | <b>Dia 22</b><br>1r. Llenties de l'horta amb bledes.<br><br>2n. Truita de creïlla amb ensalada campestre amb tomaca, carlota i olives.<br>3r. Fruita / Pa.                                      | <b>Dia 23</b><br>1r. Arròs de verdures amb coliflor.<br><br>2n. Croquetes de bacallà amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.<br>3r. Fruita / Pa.               | <b>Dia 24</b><br>Ensalada.<br>1r. Crema d'espinaçs natural amb <b>ceba ecològica</b> .<br><br>2n. Cuixa de pollastre rostit en el seu suc amb carlotietes a l'anet.<br>3r. Fruita / Pa. |
| H.Carb:85g, Azucars:8g, Gras:26g, G.Sat:6g, Prot:35g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:715                                                                                              | H.Carb:29g, Azucars:1g, Gras:15g, G.Sat:2g, Prot:26g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:357                                                                                                | H.Carb:55g, Azucars:13g, Gras:12g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:465                                                                                                               | H.Carb:90g, Azucars:4g, Gras:29g, G.Sat:6g, Prot:12g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:676                                                                                          | H.Carb:35g, Azucars:17g, Gras:15g, G.Sat:5g, Prot:45g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:462                                                                                                       |
| Suggeriment de sopar:<br>Verdura al vapor i ou.                                                                                                                                | Suggeriment de sopar:<br>Verdura a la planxa i peix blanc.                                                                                                                       | Suggeriment de sopar:<br>Verdura bollida i peix blanc.                                                                                                                                          | Suggeriment de sopar:<br>Verdura a la planxa i peix blau.                                                                                                                  | Suggeriment de sopar:<br>Verdura al vapor i peix blanc.                                                                                                                                 |
| <b>Dia 27</b><br>Ensalada.<br>1r. Sopa a la marinera amb pluja.<br>2n. Mandonguilles de pollastre amb tomaca, carlota i creïlles a les fines herbes.<br>3r. Lacti / Pa.        | <b>Dia 28</b><br>1r. Espirals integrals amb verdures i tomaca.<br><br>2n. Salmó a l'anet i ensalada mesclum amb dacsca, remolatxa i olives.<br>3r. Fruita / Pa.                  | <b>Dia 29</b><br>1r. Fesols de l'horta amb moniato.<br><br>2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre<br><br>3r. Fruita / Pa.                                       | <b>Dia 30</b><br>1r. Arròs amb magre, cigrons i <b>pimentó ecològic</b> .<br>2n. Filet de lluç al vapor amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.<br>3r. Fruita / Pa. | <b>Dia 31</b><br>1r. Crema de carabassa terrorífica.<br><br>2n. Delícies de pollastre esgarrafos amb cocktail variat.<br><br>3r. Postre especial / Pa.                                  |
| H.Carb:31g, Azucars:14g, Gras:20g, G.Sat:4g, Prot:23g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:410                                                                                              | H.Carb:81, Azucars:4g, Gras:39g, G.Sat:8g, Prot:37g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:823                                                                                                 | H.Carb:42g, Azucars:1g, Gras:18g, G.Sat:3g, Prot:19g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:424                                                                                                               | H.Carb:70g, Azucars:2g, Gras:16g, G.Sat:2g, Prot:32g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:560                                                                                          | H.Carb:50g, Azucars:4g, Gras:11g, G.Sat:1g, Prot:16g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:365                                                                                                       |
| Suggeriment de sopar:<br>Verdura al vapor i peix blau.                                                                                                                         | Suggeriment de sopar:<br>Verdura a la planxa i peix blanc.                                                                                                                       | Suggeriment de sopar:<br>Verdura bollida i carn d'au.                                                                                                                                           | Suggeriment de sopar:<br>Verdura a la planxa i ou.                                                                                                                         | Suggeriment de sopar:<br>Verdura a la planxa i peix blau.                                                                                                                               |

Els divendres es servirà Pa amb seg

Existeix un Menú Declaració d'Al·lèrgens a disposició del comensal amb la fi d'informar sobre la possible presència o traçes 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@coessl.es](mailto:nutricionista@coessl.es)

