



MENÚ NOVIEMBRE 2025

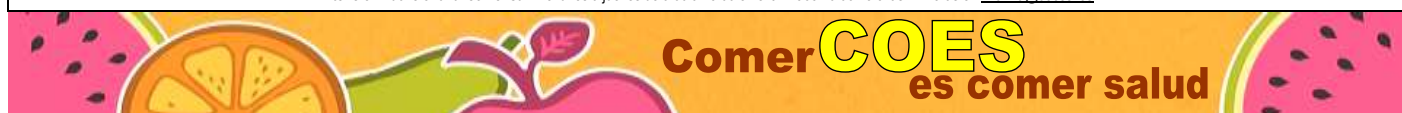
GPTranp.

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, Azúcares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484	H.Carb:122g, Azúcares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782	H.Carb:43g, Azúcares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563	H.Carb:73g, Azúcares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593	H.Carb:36g, Azúcares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403
Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.	Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.	Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.	Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.	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, Azúcares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384	H.Carb:90g, Azúcares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730	H.Carb:53g, Azúcares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396	H.Carb:54g, Azúcares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443	H.Carb:81g, Azúcares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630
Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.	Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.	Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.	Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.	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, Azúcares:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461	H.Carb:42g, Azúcares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402	H.Carb:101g, Azúcares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724	H.Carb:82g, Azúcares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777	H.Carb:79g, Azúcares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682
Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.	Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.	Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.	Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.	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, Azúcares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:640	H.Carb:45g, Azúcares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363	H.Carb:91g, Azúcares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666	H.Carb:53g, Azúcares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508	H.Carb:49g, Azúcares:8g, Gras.:24g, G.Sat:8g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504
Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.	Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne.	Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo.	Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado azul.	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 tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en informa@coessl.es





MENÚ NOVIEMBRE 2025

GPT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dia 3 1r. Llentilles de l'horta. 2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, carlota, dacsà i remolatxa. 3r. Lacti / Pa. H.Carb:65g, Azucars:8g, Gras:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484 Suggeriment de sopar: Verdura bollida i ou.	Dia 4 1r. Arròs caldós integral amb fesols tendres. 2n. Filet de lluç amb tomaca i ensalada campestre amb carlota, api i olives. 3r. Fruita / Pa integral. H.Carb:122g, Azucars:2g, Gras:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782 Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc.	Dia 5 Ensalada. 1r. Sopa de peix amb pinyons de pasta. 2n. Cuixa de pollastre al romer amb creïlles braves. 3r. Fruita / Pa. H.Carb:43g, Azucars:9g, Gras:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563 Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.	Dia 6 1r. Olla de llegums. 2n. Croquetes de bacallà amb ensalada d'encisam, tomaca, dacsà i api. 3r. Fruita / Pa. H.Carb:73g, Azucars:7g, Gras:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593 Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.	Dia 7 1r. Crema de verdures natural de temporada amb coliflor ecològica . 2n. Hamburguesa al forn amb ceba i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre. 3r. Fruita / Pa integral. H.Carb:36g, Azucars:3g, Gras:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403 Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.
Dia 10 1r. Llentilles de l'horta. 2n. Ventresca de lluç a la llima amb ensalada d'encisam, carlota, olives i api. 3r. Lacti / Pa. H.Carb:48g, Azucars:2g, Gras:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384 Suggeriment de sopar: Verdura bollida i carn d'au.	Dia 11 1r. Macarrons integrals amb tonyina i tomaca. 2n. Truita francesa i ensalada campestre amb carlota, remolatxa i dacsà. 3r. Fruita / Pa integral. H.Carb:90g, Azucars:10g, Gras:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730 Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.	Dia 12 Ensalada. 1r. Crema de carabasseta natural. 2n. Mandonguilles de pollastre al chilindrón amb creïlles. 3r. Fruita / Pa. H.Carb:53g, Azucars:4g, Gras:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396 Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.	Dia 13 1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur. 2n. Cruixents de lluç amb ensalada d'encisam, carlota, dacsà i api. 3r. Fruita / Pa. H.Carb:54g, Azucars:4g, Gras:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443 Suggeriment de sopar: Verdura bollida i ou.	Dia 14 Ensalada. 1r. Sopa de bullit amb pluja. 2n. Bullit madrileny amb cigrons ecològics , magre, col i verdures. 3r. Fruita / Pa integral. H.Carb:81g, Azucars:5g, Gras:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630 Suggeriment de sopar: Verdura rostida i carn.
Dia 17 1r. Llentilles de l'horta amb bledes. 2n. Filet de lluç al forn amb ensalada d'encisam, carlota, api i olives. 3r. Lacti / Pa. H.Carb:46g, Azucars:14g, Gras:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461 Suggeriment de sopar: Verdura bollida i carn d'au.	Dia 18 1r. Fideuà campellera. 2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, carlota, dacsà i cogombre. 3r. Fruita / Pa integral. H.Carb:42g, Azucars:4g, Gras:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402 Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.	Dia 19 1r. Caldo de bullit amb cigrons i *estrellitas. 2n. Fogoner amb arrebossat casolà i ensalada mesclum amb tomaca, carlota i remolatxa. 3r. Fruita / Pa. H.Carb:101g, Azucars:5g, Gras:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724 Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.	Dia 20 Ensalada. 1r. Crema de verdures natural de temporada amb espinacs i ceba ecològica . 2n. Llonganissa casolana amb creïlles a la pobra. 3r. Fruita / Pa. H.Carb:79g, Azucars:7g, Gras:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682 Suggeriment de sopar: Verdura bollida i peix blanc.	Dia 21 1r. Arròs a banda amb calamar. 2n. Truita de carabasseta amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre. 3r. Fruita / Pa integral. H.Carb:82g, Azucars:29g, Gras:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777 Suggeriment de sopar: Verdura rostida i ou.
Dia 24 1r. Espirals integrals amb carabasseta i tomaca. 2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, carlota, dacsà i remolatxa. 3r. logurt natural sense sucre/ Pa. H.Carb:79g, Azucars:23g, Gras:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640 Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc.	Dia 25 1r. Arròs de verdures. 2n. Aladroc en tempura amb ensalada campestre de tomaca, carlota i cogombre. 3r. Fruita / Pa integral. H.Carb:45g, Azucars:3g, Gras:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363 Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn.	Dia 26 Ensalada. 1r. Crema de verdures natural de temporada amb carabassa ecològica . 2n. Magre estofat amb xampinyó i creïlles. 3r. Fruita / Pa. H.Carb:91g, Azucars:2g, Gras:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666 Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i ou.	Dia 27 1r. Sopa d'all amb pluja. 2n. Filet de lluç al forn amb samfaina suau i ensalada d'encisam, carlota, dacsà i api. 3r. Fruita / Pa. H.Carb:53g, Azucars:7g, Gras:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508 Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc.	Dia 28 JORNADA GASTRONÒMICA DE LA RIOJA 1r. Fesols estofats amb porro i col. 2n. Pollastre a la de La Rioja amb carlotetes al timó. 3r. Fruita / Pa integral. H.Carb:49g, Azucars:8g, Gras:24g, G.Sat:8g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504 Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.

Els dimarts i divendres se servirà Pa amb segó

Existix un Menú Declaració d'Al·lèrgens a la disposició del comensal amb la finalitat d'informar sobre la possible presència o traces de substàncies arrellegades en el Reglament (UE) *Nº1169/2011 Annex II, que podrà consultar en el seu centre.

Atenció nutricional al comensal: De dilluns a dijous de 9.00 a 13.00 en el *tfn. 965 10 06 48 o les 24 hores en informa@coessl.es

Comer **COES**
es comer salud