



MENÚ MAYO 2026

GPT

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|--|--|--|
| | | | | Día 1 FESTIVO |
| Día 4 1º. Espaguetis integrales con zanahoria ecológica y tomate. 2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y pepino. 3º. Lácteo / Pan. | Día 5 Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Magro estofado con tomate y patatas panadera. 3º. Fruta / Pan integral. | Día 6 1º. Olla de legumbres. 2º. Boquerones en tempura y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. | Día 7 Ensalada. 1º. Sopa juliana. 2º. Muslo de pollo al horno y carlotitas salteadas con ajitos. 3º. Fruta / Pan. | Día 8 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan integral. |
| <small>H.Carb:79g, Azucares:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:15g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:524</small> | <small>H.Carb:31g, Azucares:8g, Gras.:9g, G.Sat:2g, Prot:23g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:306</small> | <small>H.Carb:79g, Azucares:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666</small> | <small>H.Carb:49g, Azucares:7g, Gras.:23g, G.Sat:7g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:501</small> | <small>H.Carb:65g, Azucares:7g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:482</small> |
| <small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne.</small> | <small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</small> | <small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo.</small> | <small>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado azul.</small> | <small>Sugerencia de cena: Verdura asada y carne de ave.</small> |
| Día 11 1º. Fideuá marinera con verduras y pimiento ecológico . 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio. 3º. Lácteo / Pan. | Día 12 1º. Crema de calabaza natural. 2º. Ventresca de merluza al horno con pisto suave y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan integral. | Día 13 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con verduras. 2º. Pechuga de pollo empanada con patatas a la brava. 3º. Fruta / Pan. | Día 14 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. | Día 15 JORNADA GASTRONÓMICA CUBANA 1º. Arroz con vegetales. 2º. Cazuela de pescado con salsa de coco y piña. 3º. Fruta / Pan integral. |
| <small>H.Carb:97g, Azucares:26g, Gras.:18g, G.Sat.:5g, Prot:28g, Fibra:7g, Sal:1g, KCal:669</small> | <small>H.Carb:45g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:28g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:371</small> | <small>H.Carb:44g, Azucares:4g, Gras.:26g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:507</small> | <small>H.Carb:86g, Azucares:5g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:569</small> | <small>H.Carb:55g, Azucares:4g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:575</small> |
| <small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</small> | <small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.</small> | <small>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado azul.</small> | <small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne.</small> | <small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne de ave.</small> |
| Día 18 1º. Menestra de verduras. 2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y maíz. 3º. Lácteo / Pan. | Día 19 1º. Lentejas huertanas. 2º. Tortilla francesa con ensalada mézclum de tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan integral. | Día 20 1º. Arroz integral meloso con garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Tilapia al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio. 3º. Fruta / Pan. | Día 21 Ensalada. 1º. Crema de zanahoria natural. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con tomate y patatas a las finas hierbas. 3º. Fruta / Pan. | Día 22 Ensalada. 1º. Sopa de cocido. 2º. Cocido completo con magro, garbanzos, verdura y col. 3º. Fruta / Pan integral. |
| <small>H.Carb:38g, Azucares:21g, Gras.:13g, G.Sat:3g, Prot:23g, Fibra:5g, Sal:1g, KCal:376</small> | <small>H.Carb:89g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:575</small> | <small>H.Carb:85g, Azucares:9g, Gras.:32g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:729</small> | <small>H.Carb:50g, Azucares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:474</small> | <small>H.Carb:51g, Azucares:4g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:49g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:573</small> |
| <small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne de ave.</small> | <small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado azul.</small> | <small>Sugerencia de cena: Verdura asada y carne.</small> | <small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.</small> | <small>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.</small> |
| Día 25 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Ventresca de merluza con calabacín y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. | Día 26 Ensalada. 1º. Crema de guisantes con cebolla ecológica y aceite al romero. 2º. Lomo asado en su jugo con patatas al montón. 3º. Fruta / Pan integral. | Día 27 1º. Sopa de pescado. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan. | Día 28 1º. Lentejas huertanas. 2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan. | Día 29 1º. Ensalada primavera con mézclum, jamón, queso y maíz. 2º. Arroz de verdura con coliflor. 3º. Fruta / Pan integral. |
| <small>H.Carb:64g, Azucares:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502</small> | <small>H.Carb:64g, Azucares:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502</small> | <small>H.Carb:87g, Azucares:23g, Gras.:29g, G.Sat:10g, Prot:20g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:689</small> | <small>H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</small> | <small>H.Carb:60g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:410</small> |
| <small>Sugerencia de cena: Verdura asada y carne de ave.</small> | <small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.</small> | <small>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado azul.</small> | <small>Sugerencia de cena: Verdura a la hervida y huevo.</small> | <small>Sugerencia de cena: Verdura a la asada y pescado azul.</small> |

Los martes y viernes se servirá Pan con salvado. El postre lácteo será yogur y se servirán las siguientes frutas manzana, plátano, pera o naranja, entre otras, sujetas a temporalidad.

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@coes.es





MENÚ MAIG 2026

GPVT

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|---|--|---|---|
| | | | | Dia 1 FESTIU |
| Dia 4 1r. Espaguetis integrals amb carlota ecològica i tomaca. 2n. Ventresca de lluç a la gallega amb ensalada d'encisam, carlota, api i cogombre. 3r. Lacti / Pa. | Dia 5 Ensalada. 1r. Crema de carabasseta natural. 2n. Magre estofat amb tomaca i creïlles fornera. 3r. Fruita / Pa integral. | Dia 6 1r. Olla de llegums. 2n. Aladroc en tempura i ensalada mesclum amb carlota, dacsà i cogombre. 3r. Fruita / Pa. | Dia 7 Ensalada. 1r. Sopa juliana. 2n. Cuixa de pollastre al forn i carlotetes saltades amb alls tendres. 3r. Fruita / Pa. | Dia 8 1r. Arròs blanc amb tomaca. 2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa. 3r. Fruita / Pa integral. |
| H.Carb:79g, Azucars:2g, Gras:16g, G.Sat:2g, Prot:15g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:524 | H.Carb:31g, Azucars:8g, Gras:9g, G.Sat:2g, Prot:23g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:306 | H.Carb:79g, Azucars:6g, Gras:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666 | H.Carb:49g, Azucars:7g, Gras:23g, G.Sat:7g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:501 | H.Carb:65g, Azucars:7g, Gras:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:482 |
| Suggeriment de sopar: Verdura bollida i carn. | Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc. | Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i ou. | Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blau. | Suggeriment de sopar: Verdura rostida i carn d'au. |
| Dia 11 1r. Fideuà marinera amb verdures i pimentó ecològic. 2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, carlota, cogombre i api. 3r. Lacti / Pa. | Dia 12 1r. Crema de carabassa natural. 2n. Ventresca de lluç al forn amb samfaina suau i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa. 3r. Fruita / Pa integral. | Dia 13 Ensalada. 1r. Sopa d'all amb verdures. 2n. Pit de pollastre empanat amb creïlles a la brava. 3º. Fruita / Pan. | Dia 14 1r. Potatge de cigrons. 2n. Truita de carabasseta i ensalada campestre amb tomaca, carlota i dacsà. 3r. Fruita / Pa. | Dia 15 JORNADA GASTRONÒMICA CUBANA 1r. Arròs amb vegetals. 2n. Cassola de peix amb salsa de coco i pinya. 3r. Fruita / Pa integral. |
| H.Carb:97g, Azucars:26g, Gras:18g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:7g, Sal:1g, KCal:669 | H.Carb:45g, Azucars:2g, Gras:7g, G.Sat:1g, Prot:28g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:371 | H.Carb:44g, Azucars:4g, Gras:26g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:507 | H.Carb:86g, Azucars:5g, Gras:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:569 | H.Carb:55g, Azucars:4g, Gras:29g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:575 |
| Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn blanc. | Suggeriment de sopar: Verdura bollida i ou. | Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blau. | Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn. | Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc. |
| Dia 18 1r. Menestra de verdures. 2n. Fogoner amb arrebossat casolà i ensalada d'encisam, carlota, remolatxa i dacsà. 3r. Lacti / Pa. | Dia 19 1r. Llentilles de l'horta. 2n. Truita francesa amb ensalada mesclum de tomaca, carlota i dacsà. 3r. Fruita / Pa integral. | Dia 20 1r. Arròs integral melós amb cigrons ecològics i fesols tendres . 2n. Tilapia a la llima amb ensalada d'encisam, carlota, cogombre i api. 3r. Fruita / Pa. | Dia 21 Ensalada. 1r. Crema de carlota natural. 2n. Mandonguilles de pollastre estofades amb tomaca i creïlles a les fines herbes. 3r. Fruita / Pa. | Dia 22 Ensalada. 1r. Sopa de bullit. 2n. Bullit complet amb magre, cigrons, verdura i col. 3r. Fruita / Pa integral. |
| H.Carb:38g, Azucars:21g, Gras:13g, G.Sat:3g, Prot:23g, Fibra:5g, Sal:1g, KCal:376 | H.Carb:89g, Azucars:2g, Gras:17g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:575 | H.Carb:85g, Azucars:9g, Gras:32g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:729 | H.Carb:50g, Azucars:2g, Gras:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:474 | H.Carb:51g, Azucars:4g, Gras:19g, G.Sat:4g, Prot:49g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:573 |
| Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn d'au. | Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blau. | Suggeriment de sopar: Verdura rostida i carn. | Suggeriment de sopar: Verdura bollida i ou. | Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc. |
| Dia 25 1r. Potatge de cigrons. 2n. Ventresca de lluç amb carabasseta i ensalada d'encisam, carlota, dacsà i remolatxa. 3r. Lacti / Pa. | Dia 26 Ensalada. 1r. Crema de pèsols amb ceba ecològica i oli al romer. 2n. Llom rostit en el seu suc amb creïlles al munt. 3r. Fruita / Pa integral. | Dia 27 1r. Sopa de peix. 2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca, dacsà i api. 3r. Fruita / Pa. | Dia 28 1r. Llentilles de l'horta. 2n. Filet de lluç al forn amb ensalada d'encisam, carlota, api i remolatxa. 3r. Fruita / Pa. | Dia 29 1r. Ensalada primavera amb mesclum, pernil, formatge i dacsà. 2n. Arròs de verdura amb coliflor. 3r. Fruita / Pa integral. |
| H.Carb:64g, Azucars:21g, Gras:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502 | H.Carb:64g, Azucars:21g, Gras:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502 | H.Carb:87g, Azucars:23g, Gras:29g, G.Sat:10g, Prot:20g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:689 | H.Carb:122g, Azucars:2g, Gras:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782 | H.Carb:60g, Azucars:2g, Gras:7g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:410 |
| Suggeriment de sopar: Verdura rostida i carn d'au. | Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc. | Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blau. | Suggeriment de sopar: Verdura a la bollida i ou. | Suggeriment de sopar: Verdura a la rostida i peix blau. |

Els dimarts i divendres es servirà Pa amb segó

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@coess.es

