



# MENÚ OCTUBRE 2023

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Día 2</b> Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural con <b>cebolla ecológica</b> . 2º. Lomo a la plancha con ajitos y patatas a la brava. 3º. Lácteo / Pan.  <small>H.Carb:46g, Azúcares:19g, Gras.:19g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:459</small>  <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura asado y pescado blanco.	<b>Día 3</b> 1º. Olla de legumbres. 2º. Varitas de merluza y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.  <small>H.Carb:78g, Azúcares:23g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:538</small>  <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura al vapor y carne de ave.	<b>Día 4</b> 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan.  <small>H.Carb:118g, Azúcares:3g, Gras.:18g, G.Sat:4g, Prot:25g, Fibra:20g, Sal:3g, KCal:776</small>  <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura hervida y carne.	<b>Día 5</b> 1º. Ensalada mediterránea con atún. 2º. Canelones Rosinni. 3º. Fruta / Pan.  <small>H.Carb:83g, Azúcares:8g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:30g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:632</small>  <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura a la plancha y pescado azul.	<b>Día 6</b> Ensalada. 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia. 2º. Pechuga de pollo empanada con zarangollo. 3º. Fruta / Pan.  <small>H.Carb:57g, Azúcares:3g, Gras.:33g, G.Sat:5g, Prot:24g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:626</small>  <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura al vapor y pescado blanco.
<b>Día 9</b> <b>FESTIVO</b>  <b>DIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA</b>	<b>Día 10</b> 1º. Caracolas con atún y tomate. 2º. Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Lácteo / Pan.  <small>H.Carb:95g, Azúcares:13g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:703</small>  <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura a la plancha y pescado blanco.	<b>Día 11</b> 1º. Lentejas huertanas. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.  <small>H.Carb:54g, Azúcares:2g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:509</small>  <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura asada y carne de ave.	<b>Día 12</b> <b>FESTIVO</b>  <b>DIA DE LA HISPANIDAD</b>	<b>Día 13</b> 1º. Caldo casero con <b>garbanzos ecológicos</b> y piñones de pasta. 2º. Bacaladilla a la andaluza con ensalada mézclum con zanahoria, maíz y queso. 3º. Fruta / Pan.  <small>H.Carb:43g, Azúcares:2g, Gras.:8g, G.Sat:2g, Prot:27g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:362</small>  <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura al vapor y huevo.
<b>Día 16</b> 1º. Crema a la marinera con abadejo, <b>calabacín ecológico</b> . 2º. Hamburguesa a la plancha encebollada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan.  <small>H.Carb:33g, Azúcares:2g, Gras.:20g, G.Sat:1g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:398</small>  <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura hervida y pescado blanco.	<b>Día 17</b> Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Fogonero a la romana con patatas al ajillo. 3º. Fruta / Pan.  <small>H.Carb:48g, Azúcares:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:488</small>  <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura al vapor y carne de ave.	<b>Día 18</b> 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan.  <small>H.Carb:73g, Azúcares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</small>  <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura asada y pescado blanco.	<b>Día 19</b> 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo frito. 2º. Calamares a la romana y ensalada campestre con zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan.  <small>H.Carb:95g, Azúcares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:722</small>  <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura a la plancha y carne de ave.	<b>Día 20</b> Ensalada. 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Pollo a la jardinera con patatas fritas. 3º. Fruta / Pan.  <small>H.Carb:110g, Azúcares:9g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:42g, Fibra:24g, Sal:2g, KCal:832</small>  <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura hervida y pescado azul.
<b>Día 23</b> 1º. Espirales integrales con jamón y tomate. 2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Lácteo / Pan.  <small>H.Carb:77g, Azúcares:20g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:598</small>  <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura al vapor y huevo.	<b>Día 24</b> Ensalada. 1º. Sopa juliana con estrellas. 2º. Magro al chilindrón con <b>zanahoria ecológica</b> y patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan.  <small>H.Carb:53g, Azúcares:6g, Gras.:25g, G.Sat:7g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:548</small>  <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura a la plancha y pescado blanco.	<b>Día 25</b> 1º. Lentejas a la castellana. 2º. Huevos revueltos con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.  <small>H.Carb:59g, Azúcares:4g, Gras.:25g, G.Sat:6g, Prot:22g, Fibra:16g, Sal:3g, KCal:566</small>  <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura hervida y carne de ave.	<b>Día 26</b> 1º. Arroz de verduras. 2º. Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan.  <small>H.Carb:84g, Azúcares:2g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:17g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:606</small>  <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura a la plancha y pescado azul.	<b>Día 27</b> Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con verdura en tempura. 3º. Fruta / Pan.  <small>H.Carb:35g, Azúcares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</small>  <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura al vapor y pescado blanco.
<b>Día 30</b> Ensalada. 1º. Sopa a la marinera con lluvia. 2º. Lomo asado al horno en su jugo con carlotitas al eneldo. 3º. Lácteo / Pan.  <small>H.Carb:35g, Azúcares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</small>  <small>Sugerencia de cena:</small> Verdura al vapor y huevo.	<b>Día 31</b> 1º. Crema de calabaza terrorífica. 2º. Flamenquín de ave escalofriante con cocktail variado. 3º. Postre especial / Pan.  <small>H.Carb:117g, Azúcares:41g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</small>			

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](mailto:nutricionista@coess.es)

Comer **COES**  
es comer salud