



MENÚ OCTUBRE 2023

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 2 Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural con cebolla ecológica . 2º. Lomo a la plancha con ajitos y patatas a la brava. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:46g, Azucares:19g, Gras.:19g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:459</small>	Día 3 1º. Olla de legumbres. 2º. Varitas de merluza y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:78g, Azucares:23g, Gras:15g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:538</small>	Día 4 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, Azucares:3g, Gras.:18g, G.Sat:4g, Prot:23g, Fibra:20g, Sal:3g, KCal:776</small>	Día 5 1º. Ensalada mediterránea con atún. 2º. Canelones Rosinni. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:83g, Azucares:8g, Gras.:20g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:632</small>	Día 6 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia. 2º. Pechuga de pollo empanada con zarangollo. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:57g, Azucares:3g, Gras.:33g, G.Sat:5g, Prot:24g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:626</small>
Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.	Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.	Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne.	Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.	Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.
Día 9	Día 10 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, Azucares:13g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:703</small>	Día 11 1º. Lentejas huertanas. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:54g, Azucares:2g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:509</small>	Día 12	FESTIVO
DIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA			DIA DE LA HISPANIDAD	
Día 16 1º. Crema a la marinera con abadejo, calabacín ecológico . 2º. Hamburguesa a la plancha encebollada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:33g, Azucares:2g, Gras.:20g, G.Sat:1g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:398</small>	Día 17 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Fogonero a la romana con patatas al ajillo. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:488</small>	Día 18 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, Azucares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</small>	Día 19 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, Azucares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:722</small>	Día 20 Ensalada. 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Pollo a la jardinera con patatas fritas. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:110g, Azucares:9g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:42g, Fibra:24g, Sal:2g, KCal:832</small>
Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.	Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.	Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.	Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne de ave.	Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.
Día 23 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, Azucares:20g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:598</small>	Día 24 Ensalada. 1º. Sopa juliana con estrellas. 2º. Magro al chilindrón con zanahoria ecológica y patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:53g, Azucares:6g, Gras.:25g, G.Sat:7g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:548</small>	Día 25 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, Azucares:4g, Gras.:25g, G.Sat:6g, Prot:22g, Fibra:16g, Sal:3g, KCal:566</small>	Día 26 1º. Arroz de verduras. 2º. Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:84g, Azucares:2g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:17g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:606</small>	Día 27 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, Azucares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</small>
Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.	Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.	Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.	Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.
Día 30 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, Azucares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</small>	Día 31 1º. Crema de calabaza terrorífica. 2º. Flamenquín de ave escalofriante con cocktail variado. 3º. Postre especial / Pan. <small>H.Carb:117g, Azucares:41g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</small>			
Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.				

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 tfn. 965 10 06 48 o las 24 horas en nutricionista@coessl.es

Comer **COES**
es comer salud