



MENÚ OCTUBRE 2024

PUBLICO COCINADO

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
	<p>Día 1</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Varitas de merluza y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:78g, Azucares:23g, Gras.:15g, G.Sat.:4g, Prot.:22g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:538</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p>Día 2</p> <p>ENSALADA</p> <p>1º. Crema de guisantes.</p> <p>2º. Lomo asado en su jugo con carlotitas al eneldo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:118g, Azucares:3g, Gras.:18g, G.Sat.:4g, Prot.:25g, Fibra:20g, Sal:3g, KCal:776</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y carne.</p>	<p>Día 3</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.</p> <p>2º. Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:83g, Azucares:8g, Gras.:20g, G.Sat.:4g, Prot.:30g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:632</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p>Día 4</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con ajitos con zarangollo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:57g, Azucares:3g, Gras.:33g, G.Sat.:5g, Prot.:24g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:626</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	
<p>Día 7</p> <p>1º. Crema de calabacín.</p> <p>2º. Filete de merluza a la romana y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y queso.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:46g, Azucares:19g, Gras.:19g, G.Sat.:3g, Prot.:22g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:459</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p>Día 8</p> <p>1º. Lentejas huertanas con calabaza.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:95g, Azucares:13g, Gras.:26g, G.Sat.:4g, Prot.:18g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:703</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 9</p> <p>FESTIVO</p> <p>DIA DE LA COMUNITAT</p> <p>VALENCIANA</p>		<p>Día 10</p> <p>1º. Caracolas con atún y tomate.</p> <p>2º. Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:54g, Azucares:2g, Gras.:21g, G.Sat.:4g, Prot.:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:509</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y carne de ave.</p>	<p>Día 11</p> <p>Ensalada</p> <p>1º. Caldo casero con garbanzos ecológicos y piñones de pasta.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con patatas bravas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:43g, Azucares:2g, Gras.:8g, G.Sat.:2g, Prot.:27g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:362</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y huevo.</p>
<p>Día 14</p> <p>1º. Crema a la marinera con abadejo, cebolla ecológica.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encibollada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:33g, Azucares:2g, Gras.:20g, G.Sat.:1g, Prot.:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:398</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervido y pescado blanco.</p>	<p>Día 15</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa minestrone con lluvia.</p> <p>2º. Fogonero con rebozado casero y patatas a la gallega.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:16g, G.Sat.:2g, Prot.:30g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:488</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p>Día 16</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:73g, Azucares:4g, Gras.:20g, G.Sat.:4g, Prot.:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Queso fresco aliñado al orégano con ensalada campestre con zanahoria, pepino y remolacha.</p> <p>2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:95g, Azucares:5g, Gras.:27g, G.Sat.:2g, Prot.:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:722</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y carne de ave.</p>	<p>Día 18</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Pollo a la jardinera con patatas</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:110g, Azucares:9g, Gras.:21g, G.Sat.:4g, Prot.:42g, Fibra:24g, Sal:2g, KCal:832</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y pescado azul.</p>	
<p>Día 21</p> <p>1º. Espaguetis integrales a la boloñesa con queso.</p> <p>2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:77g, Azucares:20g, Gras.:17g, G.Sat.:4g, Prot.:31g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:598</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p>Día 22</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa juliana con estrellas.</p> <p>2º. Magro al chilindrón con zanahoria ecológica y patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:53g, Azucares:6g, Gras.:25g, G.Sat.:7g, Prot.:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:548</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 23</p> <p>1º. Lentejas huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Huevos revueltos con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:59g, Azucares:4g, Gras.:25g, G.Sat.:6g, Prot.:22g, Fibra:16g, Sal:3g, KCal:566</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p>Día 24</p> <p>1º. Arroz de verduras con coliflor.</p> <p>2º. Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:84g, Azucares:2g, Gras.:22g, G.Sat.:3g, Prot.:17g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:606</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p>Día 25</p> <p>Ensalada</p> <p>1º. Crema de espinacas natural.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado en su jugo con patatas fritas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:35g, Azucares:2g, Gras.:10g, G.Sat.:4g, Prot.:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	
<p>Día 28</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Cazuela de fideos a la marinera.</p> <p>2º. Albóndigas con tomate y carlota con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:35g, Azucares:2g, Gras.:10g, G.Sat.:4g, Prot.:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p>Día 29</p> <p>1º. Judías huertanas con espinacas</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, carlota y pepino</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:130, Azucares:41g, Gras.:33g, G.Sat.:9g, Prot.:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 30</p> <p>1º. Lasaña al horno con ternera, tomate y queso gratinado.</p> <p>2º. Filete de merluza con carlotitas y ensalada de lechuga, maíz, lombarda y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:98g, Azucares:41g, Gras.:33g, G.Sat.:9g, Prot.:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p>Día 31</p> <p>1º. Crema de calabaza terrorífica.</p> <p>2º. Flamenquín de pollo escalofriante con cocktail variat.</p> <p>3º. Postre especial / Pan.</p> <p><i>H.Carb:117g, Azucares:41g, Gras.:33g, G.Sat.:9g, Prot.:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>		

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@coes.es

