



# MENÚ MAYO 2026

GPC

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

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](mailto:nutricionista@coes.es)

