



MENÚ SEPTIEMBRE 2025

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------



<p>Día 8</p> <p>1º. Caracolas con calabacín ecológico y tomate.</p> <p>2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:87g, Azúcares:23g Gras:18g, G.Sat.:2g Prot:16g, Fibra:3g Sal:1g, KCal:578</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 9</p> <p>1º. Olla de legumbres con acelgas.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:81g, Azúcares:23g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:613</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.</p>	<p>Día 10</p> <p>1º. Crema de coliflor.</p> <p>2º. Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:83g, Azúcares:25g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:574</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p>Día 11</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de ajo con lluvia.</p> <p>2º. Muslo de pollo en su jugo con patatas a la brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:83g, Azúcares:24g Gras:19g, G.Sat.:2g Prot:21g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:590</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.</p>	<p>Día 12</p> <p>1º. Queso fresco aliñado al orégano con lollo rosso, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>2º. Arroz con magro, garbanzos y judías verdes.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p>H.Carb:98g, Azúcares:23g Gras:30g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:775</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>
<p>Día 15</p> <p>1º. Sopa minestrone con estrellas.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:73g, Azúcares:20g Gras:18g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:579</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 16</p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:79g, Azúcares:23g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:559</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Arroz con pollo, pimienta y guisantes.</p> <p>2º. Calamares a la romana y ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:74g, Azúcares:26g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:623</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.</p>	<p>Día 18</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabaza ecológica.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encebollada con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:76g, Azúcares:24g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:523</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Fideuà campellera con calamar.</p> <p>2º. Merluza a la riojana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p>H.Carb:92g, Azúcares:24g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:690</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.</p>
<p>Día 22</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:82g, Azúcares:22g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:27g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:604</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 23</p> <p>1º. Crema de alubias natural con cebolla ecológica.</p> <p>2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada gourmet con zanahoria, maíz y tomate.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:90g, Azúcares:28g Gras:15g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:608</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.</p>	<p>Día 24</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con boniato.</p> <p>2º. Tortilla de patata con judías verdes al ajillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:75g, Azúcares:24g Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:531</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p>Día 25</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa a la marinera con piñones de pasta.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo estofadas con champiñón y patatas panadera a la gallega.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:80g, Azúcares:24g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:616</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 26</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p>H.Carb:111g, Azúcares:28g Gras:30g, G.Sat.:8g Prot:19g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:799</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.</p>
<p>Día 29</p> <p>1º. Espaguetis boloñesa con tomate y queso.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:81g, Azúcares:27g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:587</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 30</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Lomo asado en su jugo con patatas al montón.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:58g, Azúcares:4g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:27g, Fibra:15g Sal:3g, KCal:517</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.</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) Nº1169/2011 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

