



MENÚ DICIEMBRE 2025

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 1 Ensalada. 1º. Cazuela de fideos a la marinera. 2º. Dados de lomo adobado al horno con patatas a la brava. 3º. Lácteo / Pan. H.Carb:49g, Azúcares:2g, Gras.:14g, G.Sat:2g, Prot:22g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:409 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	Día 2 1º. Crema de lentejas con verdura de temporada. 2º. Filete de merluza a la gallega con carlotitas y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. H.Carb:42g, Azúcares:2g, Gras.:6g, G.Sat:1g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:304 Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.	Día 3 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Tortilla de patata con ensalada campestre con zanahoria, maíz y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:94g, Azúcares:4g, Gras.:18g, G.Sat:2g, Prot:34g, Fibra:21g, Sal:1g, KCal:691 Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.	Día 4 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Croquetas de bacalao y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:83g, Azúcares:8g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:692 Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.	Día 5 1º. Macarrones integrales con zanahoria ecológica y tomate. 2º. Hamburguesa a la plancha encebollada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan integral. H.Carb:73g, Azúcares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.
Día 8 FESTIVO DÍA DE LA INMACULADA	Día 9 1º. Lentejas huertanas con calabaza ecológica . 2º. Nuggets de pollo con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y apio. 3º. Fruta / Pan integral. H.Carb:56g, Azúcares:13g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:6g, Sal:4g, KCal:489 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne.	Día 10 1º. Sopa de cocido con piñones de pasta. 2º. Ventresca de merluza con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:41g, Azúcares:4g, Gras.:8g, G.Sat:2g, Prot:31g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:368 Sugerencia de cena: Verdura asada y huevo.	Día 11 Ensalada. 1º. Crema de zanahoria natural. 2º. Albóndigas estofadas con patatas. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:41g, Azúcares:7g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:428 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado azul.	Día 12 1º Fideuá marinera. 2º. Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan integral. H.Carb:93g, Azúcares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:716 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne de ave.
Día 15 1º. Espirales integrales con calabacín ecológico y tomate. 2º. Tilapia al limón y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Lácteo / Pan. H.Carb:93g, Azúcares:13g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:650 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne.	Día 16 Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas. 2º. Lomo a la plancha con ajitos y patatas a la gallega. 3º. Fruta / Pan integral. H.Carb:45g, Azúcares:2g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:486 Sugerencia de cena: Verdura asada y huevo.	Día 17 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Calamares a la romana y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:54g, Azúcares:3g, Gras.:10g, G.Sat:1g, Prot:21g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:397 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne de ave.	Día 18 Ensalada. 1º. Sopa juliana con estrellitas. 2º. Rustidera de pollo al tomillo. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:49g, Azúcares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:469 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado azul.	Día 19 1º. Olla de legumbres. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan integral. H.Carb:49g, Azúcares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:469 Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.
Día 22 MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO 1º. Caldo Navideño con lluvia. 2º. Pechuga de pollo empanada con patatas chips. 3º. Postre navideño. H.Carb:39g, Azúcares:1g, Gras.:25g, G.Sat:3g, Prot:33g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:513 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.				

Los martes y 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 informa@coessl.es

