



MENÚ SEPTIEMBRE 2026

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 14	Día 15	Día 16	Día 17	Día 18
1º. Espirales integrales con verdura y tomate.	1º. Lentejas huertanas.	Ensalada.	1º. Arroz integral meloso con garbanzos ecológicos y judías verdes.	1º. Menestra de verdura.
2º. Salmón al eneldo con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.	2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria.	1º. Crema de verduras natural con zanahoria ecológica .	2º. Abadejo a la romana y ensalada campestre con tomate y maíz.	2º. Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria.
3º. Fruta / Pan.	3º. Fruta / Pan integral.	2º. Albóndigas de pollo estofadas con guisantes.	3º. Fruta / Pan.	3º. Fruta / Pan integral.
H.Carb:73g, Azúcares:20g Gras:19g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:579	H.Carb:79g, Azúcares:23g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:559	H.Carb:74g, Azúcares:26g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:623	H.Carb:76g, Azúcares:24g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:523	H.Carb:92g, Azúcares:24g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:690
Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.	Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.	Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne.	Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.
Día 21	Día 22	Día 23	Día 24	Día 25
1º. Guisado marinero con verduras.	1º. Olla de legumbres.	1º. Arroz blanco con tomate.	1º. Crema de guisantes natural con cebolla ecológica y aceite al romero.	Ensalada.
2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.	2º. Filete de merluza al horno con ensalada campestre con tomate y maíz.	2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y pepino.	2º. Ventresca de merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga, maíz, remolacha y zanahoria.	1º. Sopa de cocido con caracolitos integrales.
3º. Fruta / Pan.	3º. Fruta / Pan integral.	3º. Fruta / Pan.	3º. Fruta / Pan.	2º. Cocido completo con magro, garbanzos ecológicos , col y verdura.
H.Carb:82g, Azúcares:22g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:604	H.Carb:90g, Azúcares:28g Gras:15g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:608	H.Carb:75g, Azúcares:24g Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:531	H.Carb:80g, Azúcares:24g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:616	H.Carb:111g, Azúcares:28g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:19g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:799
Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.	Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.	Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne.	Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.
Día 28	Día 29	Día 30		
1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas.	1º. Lentejas huertanas.	Ensalada.		
2º. Lomo asado a la mostaza con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.	2º. Tilapia con rebozado casero y ensalada campestre con tomate y zanahoria.	1º. Arroz de verdura con pimiento ecológico .		
3º. Fruta / Pan.	3º. Fruta / Pan integral.	2º. Pollo estofado con carlotitas.		
H.Carb:81g, Azúcares:27g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:587	H.Carb:58g, Azúcares:4g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:27g, Fibra:15g Sal:3g, KCal:517	H.Carb:98g, Azúcares:15g Gras:10g, G.Sat.:2g Prot:28g, Fibra:15g Sal:1g, KCal:552		
Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.	Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.		

Martes y viernes se servirá pan integral.

El postre lácteo será yogur natural y se servirán las siguientes frutas manzana, plátano, pera, melocotón, nectarina, sandía, melón, ciruela, 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@coess.es

