



# MENÚ OCTUBRE 2023

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Día 2</b></p> <p>1º. Crema de calabacín natural con <b>cebolla ecológica</b>.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ajitos y patatas a la brava.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:46g, Azucares:19g, Gras.:19g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:459</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 3</b></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><small>H.Carb:78g, Azucares:23g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:538</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p><b>Día 4</b></p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:118g, Azucares:3g, Gras.:18g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:20g, Sal:3g, KCal:776</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne.</p>	<p><b>Día 5</b></p> <p>1º. Espaguetis integrales a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:83g, Azucares:8g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:30g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:632</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p><b>Día 6</b></p> <p>1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con zarangollo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:57g, Azucares:3g, Gras.:33g, G.Sat:5g, Prot:24g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:626</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>
<p><b>Día 9</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p><b>DIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA</b></p>	<p><b>Día 10</b></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. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:95g, Azucares:13g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:703</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:54g, Azucares:2g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:509</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y carne de ave.</p>	<p><b>Día 12</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p><b>DIA DE LA HISPANIDAD</b></p>	<p><b>Día 13</b></p> <p>1º. Caldo casero con <b>garbanzos ecológicos</b> y piñones de pasta.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con ensalada mézclum con zanahoria, maíz y queso.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:43g, Azucares:2g, Gras.:8g, G.Sat:2g, Prot:27g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:362</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>
<p><b>Día 16</b></p> <p>1º. Crema a la marinera con abadejo, <b>calabacín ecológico</b>.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encbollada con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:33g, Azucares:2g, Gras.:20g, G.Sat:1g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:398</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervido y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 17</b></p> <p>1º. Sopa minestrone con lluvia.</p> <p>2º. Fogonero a la romana con patatas al ajillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:488</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p><b>Día 18</b></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><small>H.Carb:73g, Azucares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 19</b></p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Calamares a la romana y ensalada campestre con zanahoria, pepino y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:95g, Azucares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:722</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne de ave.</p>	<p><b>Día 20</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Pollo a la jardinera con patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:110g, Azucares:9g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:42g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:832</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.</p>
<p><b>Día 23</b></p> <p>1º. Espirales integrales con jamón y tomate.</p> <p>2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:77g, Azucares:20g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:598</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p><b>Día 24</b></p> <p>1º. Sopa juliana con estrellas.</p> <p>2º. Magro al chilindrón con <b>zanahoria ecológica</b> y patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:53g, Azucares:6g, Gras.:25g, G.Sat:7g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:548</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 25</b></p> <p>1º. Lentejas a la castellana.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:59g, Azucares:4g, Gras.:25g, G.Sat:6g, Prot:28g, Fibra:16g, Sal:3g, KCal:566</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p><b>Día 26</b></p> <p>1º. Arroz de verduras.</p> <p>2º. Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:84g, Azucares:2g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:17g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:606</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p><b>Día 27</b></p> <p>1º. Crema de espinacas natural.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:35g, Azucares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>
<p><b>Día 30</b></p> <p>1º. Sopa a la marinera con lluvia.</p> <p>2º. Lomo asado al horno en su jugo con carlotitas al eneldo.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:35g, Azucares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p><b>Día 31</b></p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Flamenquín de ave con cocktail variado.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:117g, Azucares:41g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</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@coess.es](mailto:nutricionista@coess.es)

