



MENÚ NOVIEMBRE - 2026

GP.T

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 2 1º. Crema de verduras natural con calabacín ecológico . 2º. Magro estofado con tomate y guisantes. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:104g, Azúcares:29g Gras:27g, G.Sat.:11g Prot:16g, Fibra:6g Sal:1g, KCal:778</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.</small>	Día 3 1º. Arroz caldoso con garbanzos ecológicos y judías verdes 2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate y remolacha. 3º. Fruta / Pan integral. <small>H.Carb:77g, Azúcares:22g Gras:21g, G.Sat.:5g Prot:27g, Fibra:16g Sal:2g, KCal:603</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.</small>	Día 4 1º. Hervido valenciano. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:72g, Azúcares:23g Gras:12g, G.Sat.:3g Prot:28g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:515</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.</small>	Día 5 1º. Espaguetis integrales con verdura y tomate. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:110g, Azúcares:23g Gras:27g, G.Sat.:5g Prot:14g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:750</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</small>	Día 6 1º. Lentejas huertanas. 2º. Abadejo a la romana con ensalada campestre con zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan integral. <small>H.Carb:85g, Azúcares:27g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:24g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:596</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne.</small>
Día 9 1º. Crema de verduras natural de temporada con calabaza ecológica . 2º. Lomo asado en su jugo y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:87g, Azúcares:23g Gras:19g, G.Sat.:2g Prot:16g, Fibra:3g Sal:1g, KCal:578</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</small>	Día 10 1º. Judías huertanas. 2º. Tilapia con rebozado casero y patatas bravas. 3º. Fruta / Pan integral. <small>H.Carb:81g, Azúcares:23g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:613</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.</small>	Día 11 1º. Sopa de ajo con verdura y fideos integrales ecológicos . 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:83g, Azúcares:25g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:22g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:574</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</small>	Día 12 1º. Arroz a banda. 2º. Pollo a la jardinera con guisantes, carlotitas y pimiento. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:83g, Azúcares:24g Gras:19g, G.Sat.:2g Prot:21g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:590</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.</small>	Día 13 1º. Potaje de garbanzos ecológicos . 2º. Filete de merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan integral. <small>H.Carb:98g, Azúcares:23g Gras:30g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:775</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne.</small>
Día 16 1º. Espirales integrales con verdura y tomate. 2º. Salmón al eneldo con patatas a lo pobre. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:73g, Azúcares:20g Gras:19g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:579</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</small>	Día 17 1º. Lentejas huertanas. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. 3º. Fruta / Pan integral. <small>H.Carb:79g, Azúcares:23g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:559</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</small>	Día 18 1º. Crema de verduras natural con zanahoria ecológica . 2º. Hamburguesa al horno encebollada con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:74g, Azúcares:26g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:623</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.</small>	Día 19 1º. Arroz integral meloso con garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Abadejo a la romana y ensalada campestre con zanahoria, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:76g, Azúcares:24g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:523</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne.</small>	Día 20 1º. Menestra de verdura. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. 3º. Fruta / Pan integral. <small>H.Carb:92g, Azúcares:24g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:690</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.</small>
Día 23 1º. Guisado marinero con verduras. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:82g, Azúcares:22g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:604</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</small>	Día 24 1º. Olla de legumbres. 2º. Filete de merluza al horno y ensalada campestre con tomate y maíz. 3º. Fruta / Pan integral. <small>H.Carb:90g, Azúcares:28g Gras:15g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:608</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.</small>	Día 25 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:75g, Azúcares:24g Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:531</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</small>	Día 26 1º. Crema de guisantes natural con cebolla ecológica y aceite al romero. 2º. Ventresca de merluza al horno con pisto y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:80g, Azúcares:24g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:616</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne.</small>	Día 27 JORNADA GASTRONÓMICA MADRILEÑA  1º. Sopa de cocido con fideos integrales ecológicos . 2º. Cocido madrileño con magro, garbanzos ecológicos , col y verdura. 3º. Fruta / Pan integral. <small>H.Carb:111g, Azúcares:28g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:19g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:799</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.</small>
Día 30 1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas. 2º. Lomo asado a la mostaza con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:81g, Azúcares:27g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:587</small> <small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</small>				

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

