



# MENÚ OCTUBRE GENERAL 2026

GP-T

| Lunes                                                                                                                                                  | Martes                                                                                                                                                                                                | Miércoles                                                                                                                                                                                         | Jueves                                                                                                                                                                                        | Viernes                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                   | <b>Día 1</b><br>1º. Macarrones integrales con verdura y tomate.<br>2º. Filete de merluza a las finas hierbas con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha.<br>3º. Fruta / Pan.      | <b>Día 2</b><br>1º. Judías huertanas.<br>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria.<br>3º. Fruta / Pan integral.                                                   |
|                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                   | H.Carb:87g, Azucres:12g Gras:7g, G.Sat.:2g<br>Prot:23g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:552                                                                                                            | H.Carb:75g, Azucres:23g Gras:16g, G.Sat.:5g<br>Prot:25g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:578                                                                                                        |
|                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                   | Sugerencia de cena:<br>Verdura al vapor y carne de ave.                                                                                                                                       | Sugerencia de cena:<br>Verdura a la plancha y carne.                                                                                                                                       |
| <b>Día 5</b><br>1º. Crema de verduras natural con <b>calabacín ecológico</b> .<br>2º. Magro estofado con tomate y guisantes.<br>3º. Lácteo / Pan.      | <b>Día 6</b><br>1º. Arroz caldoso con <b>garbanzos ecológicos</b> y judías verdes.<br>2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate y remolacha.<br>3º. Fruta / Pan integral. | <b>Día 7</b><br>1º. Hervido valenciano.<br>2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas.<br>3º. Fruta / Pan.                                                                                | <b>Día 8</b><br>1º. Espaguetis integrales con verdura y tomate.<br>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio.<br>3º. Fruta / Pan.                                 | <b>Día 9</b><br><b>FESTIVO</b><br>DIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA                                                                                                                           |
| H.Carb:104g, Azucres:29g Gras:27g, G.Sat.:11g<br>Prot:26g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:778                                                                   | H.Carb:77g, Azucres:22g Gras:21g, G.Sat.:5g<br>Prot:27g, Fibra:16g Sal:2g, KCal:603                                                                                                                   | H.Carb:72g, Azucres:23g Gras:12g, G.Sat.:3g<br>Prot:28g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:515                                                                                                                | H.Carb:110g, Azucres:23g Gras:27g, G.Sat.:5g<br>Prot:14g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:750                                                                                                           |                                                                                                                                                                                            |
| Sugerencia de cena:<br>Verdura al vapor y pescado blanco.                                                                                              | Sugerencia de cena:<br>Verdura hervida y pescado azul.                                                                                                                                                | Sugerencia de cena:<br>Verdura hervida y huevo.                                                                                                                                                   | Sugerencia de cena:<br>Verdura al vapor y carne de ave.                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                            |
| <b>Día 12</b><br><b>FESTIVO</b><br>DIA DE LA HISPANIDAD                                                                                                | <b>Día 13</b><br>1º. Judías huertanas.<br>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio.<br>3º. Fruta / Pan integral.                                                       | <b>Día 14</b><br>1º. Sopa de ajo con verdura y fideos integrales.<br>2º. Tilapia con rebozado casero y ensalada campestre con tomate y maíz.<br>3º. Fruta / Pan.                                  | <b>Día 15</b><br>1º. Arroz a banda.<br>2º. Pollo al chilindrón con patatas.<br>3º. Fruta / Pan.                                                                                               | <b>Día 16</b><br>1º. Potaje de <b>garbanzos ecológicos</b> .<br>2º. Filete de merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.<br>3º. Fruta / Pan integral. |
|                                                                                                                                                        | H.Carb:81g, Azucres:23g Gras:20g, G.Sat.:4g<br>Prot:24g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:613                                                                                                                   | H.Carb:83g, Azucres:25g Gras:20g, G.Sat.:6g<br>Prot:27g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:574                                                                                                                | H.Carb:83g, Azucres:24g Gras:19g, G.Sat.:2g<br>Prot:21g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:590                                                                                                           | H.Carb:98g, Azucres:23g Gras:30g, G.Sat.:4g<br>Prot:26g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:775                                                                                                        |
|                                                                                                                                                        | Sugerencia de cena:<br>Verdura hervida y pescado azul.                                                                                                                                                | Sugerencia de cena:<br>Verdura al vapor y carne de ave.                                                                                                                                           | Sugerencia de cena:<br>Verdura hervida y huevo.                                                                                                                                               | Sugerencia de cena:<br>Verdura a la plancha y carne.                                                                                                                                       |
| <b>Día 19</b><br>1º. Espirales integrales con verdura y tomate.<br>2º. Salmón al eneldo con patatas a lo pobre.<br>3º. Lácteo / Pan.                   | <b>Día 20</b><br>1º. Lentejas huertanas.<br>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria.<br>3º. Fruta / Pan integral.                                                          | <b>Día 21</b><br>1º. Crema de verduras natural con <b>zanahoria ecológica</b> .<br>2º. Hamburguesa al horno encebollada con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.<br>3º. Fruta / Pan. | <b>Día 22</b><br>1º. Arroz integral meloso con <b>garbanzos ecológicos</b> y judías verdes.<br>2º. Abadejo a la romana y ensalada campestre con zanahoria, maíz y pepino.<br>3º. Fruta / Pan. | <b>Día 23</b><br>1º. Menestra de verdura.<br>2º. Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria.<br>3º. Fruta / Pan integral.                                 |
| H.Carb:73g, Azucres:20g Gras:19g, G.Sat.:7g<br>Prot:27g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:579                                                                     | H.Carb:79g, Azucres:23g Gras:16g, G.Sat.:5g<br>Prot:25g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:559                                                                                                                   | H.Carb:74g, Azucres:26g Gras:26g, G.Sat.:7g<br>Prot:22g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:623                                                                                                               | H.Carb:76g, Azucres:24g Gras:14g, G.Sat.:4g<br>Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:523                                                                                                            | H.Carb:92g, Azucres:24g Gras:19g, G.Sat.:5g<br>Prot:34g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:690                                                                                                         |
| Sugerencia de cena:<br>Verdura a la plancha y pescado blanco.                                                                                          | Sugerencia de cena:<br>Verdura al vapor y carne de ave.                                                                                                                                               | Sugerencia de cena:<br>Verdura hervida y pescado azul.                                                                                                                                            | Sugerencia de cena:<br>Verdura a la plancha y carne.                                                                                                                                          | Sugerencia de cena:<br>Verdura hervida y huevo.                                                                                                                                            |
| <b>Día 26</b><br>1º. Arroz blanco con tomate.<br>2º. Filete de merluza al horno ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.<br>3º. Lácteo / Pan. | <b>Día 27</b><br>1º. Guisado marinero con verduras.<br>2º. Tortilla francesa y ensalada campestre con tomate y maíz.<br>3º. Fruta / Pan integral.                                                     | <b>Día 28</b><br>1º. Olla de legumbres.<br>2º. Ventresca de merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio.<br>3º. Fruta / Pan.                                      | <b>Día 29</b><br>1º. Sopa de cocido con fideos integrales.<br>2º. Cocido completo con magro, <b>garbanzos ecológicos</b> , col y verdura.<br>3º. Fruta / Pan.                                 | <b>Día 30</b><br>1º. Crema de calabaza natural.<br>2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.<br>3º. Fruta / Pan integral.                        |
| H.Carb:82g, Azucres:22g Gras:18g, G.Sat.:5g<br>Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:604                                                                     | H.Carb:90g, Azucres:28g Gras:15g, G.Sat.:3g<br>Prot:25g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:608                                                                                                                    | H.Carb:75g, Azucres:24g Gras:15g, G.Sat.:5g<br>Prot:23g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:531                                                                                                               | H.Carb:80g, Azucres:24g Gras:26g, G.Sat.:6g<br>Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:616                                                                                                           | H.Carb:111g, Azucres:28g Gras:30g, G.Sat.:9g<br>Prot:19g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:799                                                                                                        |
| Sugerencia de cena:<br>Verdura a la plancha y pescado blanco.                                                                                          | Sugerencia de cena:<br>Verdura hervida y huevo.                                                                                                                                                       | Sugerencia de cena:<br>Verdura al vapor y carne de ave.                                                                                                                                           | Sugerencia de cena:<br>Verdura a la plancha y carne.                                                                                                                                          | Sugerencia de cena:<br>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](mailto:nutricionista@coess.es)

