



MENÚ OCTUBRE 2025

GPRT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Día 1 1º. Olla de legumbres. 2º. Boquerones en tempura y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:51g, Azúcares:23g Gras:15g, G.Sat:2g Prot:19g, Fibra:18g Sal:2g, KCal:430 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.	Día 2 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia. 2º. Longaniza casera al horno y zarangollo con calabacín ecológico . 3º. Fruta / Pan. H.Carb:33g, Azúcares:3g, Gras:16g, G.Sat:3g, Prot:39g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:440 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.	Día 3 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:43g, Azúcares:2g, Gras:9g, G.Sat:2g, Prot:19g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:329 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.
Día 6 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Pechuga de pollo empanada con patatas al montón. 3º. Lácteo / Pan. H.Carb:36g, Azúcares:7g, Gras:19g, G.Sat:6g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:1g, KCal:397 Sugerencia de cena: Verdura asada y carne.	Día 7 1º. Lentejas con calabaza y arroz. 2º. Tortilla de patata con ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:55g, Azúcares:13g, Gras:13g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:6g, Sal:2g, KCal:465 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	Día 8 1º. Caldo casero con garbanzos ecológicos y piñones de pasta. 2º. Filete de merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y queso. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:34g, Azúcares:19g, Gras:15g, G.Sat:3g, Prot:30g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:426 Sugerencia de cena: Verdura asada y carne de ave.	FESTIVO DIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA	
Día 13 1º. Crema de guisantes con aceite al romero. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz. 3º. Lácteo / Pan. H.Carb:32g, Azúcares:2g, Gras:5g, G.Sat:1g, Prot:4g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:194 Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.	Día 14 1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y lluvia. 2º. Ventresca de merluza al horno con tomate y patatas a la gallega. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:48g, Azúcares:2g, Gras:19g, G.Sat:3g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:483 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.	Día 15 1º. Fideuá campellerera con calamar. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:76g, Azúcares:23g, Gras:23g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:625 Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.		
Día 20 1º. Espaguetis integrales a la boloñesa con queso. 2º. Fogonero a la gallega con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. H.Carb:85g, Azúcares:8g, Gras:26g, G.Sat:6g, Prot:35g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:715 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.	Día 21 1º. Sopa juliana con estrellas. 2º. Lomo a la plancha con patatas a la brava. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:29g, Azúcares:1g, Gras:15g, G.Sat:2g, Prot:26g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:357 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	Día 22 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Tortilla de patata con ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:55g, Azúcares:13g, Gras:12g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:465 Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.	Día 23 1º. Arroz de verduras con coliflor. (j.verde, pimiento, coliflor y guisantes) 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:90g, Azúcares:4g, Gras:29g, G.Sat:6g, Prot:12g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:676 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.	Día 24 1º. Crema de espinacas natural con cebolla ecológica . 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas al eneldo. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:35g, Azúcares:17g, Gras:15g, G.Sat:5g, Prot:45g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:462 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.
Día 27 1º. Sopa a la marinera con lluvia. 2º. Albóndigas de pollo con tomate, carlota y patatas a las finas hierbas. 3º. Lácteo / Pan. H.Carb:31g, Azúcares:14g, Gras:20g, G.Sat:4g, Prot:23g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:410 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado azul.	Día 28 1º. Espirales integrales con verduras y tomate. 2º. Salmón al eneldo con ensalada mézclum con maíz, remolacha y aceitunas. (aceituna verde) 3º. Fruta / Pan. H.Carb:81, Azúcares:4g, Gras:39g, G.Sat:8g, Prot:37g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:823 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	Día 29 1º. Judías huertanas con boniato. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino 3º. Fruta / Pan. H.Carb:42g, Azúcares:1g, Gras:18g, G.Sat:3g, Prot:19g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:424 Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.	Día 30 1º. Arroz con magro, garbanzos y pimiento ecológico . 2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:70g, Azúcares:2g, Gras:16g, G.Sat:2g, Prot:32g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:560 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo.	Día 31 1º. Crema de calabaza. 2º. Nuggets de pollo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. H.Carb:50g, Azúcares:4g, Gras:11g, G.Sat:1g, Prot:16g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:365 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.

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

