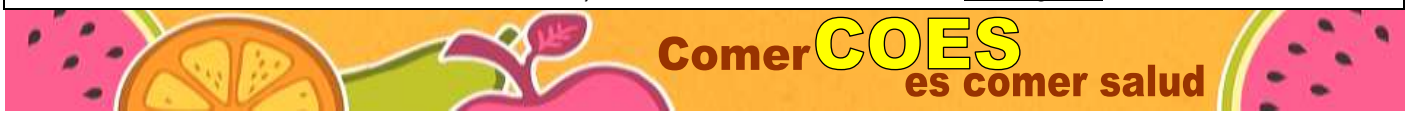
MENÚ OCTUBRE GENERAL 2026

GPrT

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

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) Nº1169/2011 Anexo II, que podrá consultar en su centro.

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlfn. **965 10 06 48** o las 24 horas en nutricionista@coessl.es