



# MENÚ SEPTIEMBRE 2025

GP-T

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Día 8</b> 1º. Caracolas con <b>calabacín ecológico</b> y tomate. 2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. <i>H. Carb: 87g, Azucares: 23g Gras: 18g, G. Sat.: 2g Prot: 16g, Fibra: 3g Sal: 1g, KCal: 578</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.	<b>Día 9</b> 1º. Olla de legumbres con acelgas. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. <i>H. Carb: 81g, Azucares: 23g Gras: 20g, G. Sat.: 4g Prot: 24g, Fibra: 14g Sal: 2g, KCal: 613</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.	<b>Día 10</b> 1º. Crema de coliflor. 2º. Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. <i>H. Carb: 83g, Azucares: 25g Gras: 20g, G. Sat.: 6g Prot: 27g, Fibra: 7g Sal: 4g, KCal: 574</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.	<b>Día 11</b> 1º. Sopa de ajo con lluvia. 2º. Muslo de pollo en su jugo con patatas a la brava. 3º. Fruta / Pan. <i>H. Carb: 83g, Azucares: 24g Gras: 19g, G. Sat.: 2g Prot: 21g, Fibra: 11g Sal: 2g, KCal: 590</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.	<b>Día 12</b> 1º. Queso fresco aliñado al orégano con lollo rosso, tomate, zanahoria y maíz. 2º. Arroz con magro, garbanzos y judías verdes. 3º. Helado / Pan. <i>H. Carb: 98g, Azucares: 23g Gras: 30g, G. Sat.: 4g Prot: 26g, Fibra: 12g Sal: 1g, KCal: 775</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.
<b>Día 15</b> 1º. Sopa minestrone con estrellas. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. <i>H. Carb: 73g, Azucares: 20g Gras: 19g, G. Sat.: 7g Prot: 27g, Fibra: 3g Sal: 2g, KCal: 579</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.	<b>Día 16</b> 1º. Lentejas huertanas. 2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. <i>H. Carb: 79g, Azucares: 23g Gras: 16g, G. Sat.: 5g Prot: 25g, Fibra: 17g Sal: 4g, KCal: 559</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.	<b>Día 17</b> 1º. Arroz con pollo, pimiento y guisantes. 2º. Calamares a la romana y ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. <i>H. Carb: 74g, Azucares: 26g Gras: 26g, G. Sat.: 7g Prot: 22g, Fibra: 15g Sal: 4g, KCal: 623</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.	<b>Día 18</b> 1º. Crema de <b>calabaza ecológica</b> . 2º. Hamburguesa al horno encebollada con patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan. <i>H. Carb: 76g, Azucares: 24g Gras: 14g, G. Sat.: 4g Prot: 22g, Fibra: 7g Sal: 2g, KCal: 523</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.	<b>Día 19</b> 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Merluza a la riojana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Helado / Pan. <i>H. Carb: 92g, Azucares: 24g Gras: 19g, G. Sat.: 5g Prot: 34g, Fibra: 7g Sal: 2g, KCal: 690</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.
<b>Día 22</b> 1º. Macarrones con atún y tomate. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. <i>H. Carb: 82g, Azucares: 22g Gras: 18g, G. Sat.: 5g Prot: 28g, Fibra: 8g Sal: 2g, KCal: 604</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.	<b>Día 23</b> 1º. Crema de alubias natural con <b>cebolla ecológica</b> . 2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada gourmet con zanahoria, maíz y tomate. 3º. Fruta / Pan. <i>H. Carb: 90g, Azucares: 28g Gras: 15g, G. Sat.: 3g Prot: 25g, Fibra: 7g Sal: 2g, KCal: 608</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.	<b>Día 24</b> 1º. Potaje de garbanzos con boniato. 2º. Tortilla de patata con judías verdes al ajillo. 3º. Fruta / Pan. <i>H. Carb: 75g, Azucares: 24g Gras: 15g, G. Sat.: 5g Prot: 27g, Fibra: 15g Sal: 4g, KCal: 531</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.	<b>Día 25</b> 1º. Sopa a la marinera con piñones de pasta. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con champiñón y patatas panadera a la gallega. 3º. Fruta / Pan. <i>H. Carb: 80g, Azucares: 24g Gras: 26g, G. Sat.: 6g Prot: 19g, Fibra: 13g Sal: 4g, KCal: 616</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.	<b>Día 26</b> 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Helado / Pan. <i>H. Carb: 111g, Azucares: 28g Gras: 30g, G. Sat.: 9g Prot: 19g, Fibra: 6g Sal: 2g, KCal: 799</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.
<b>Día 29</b> 1º. Espaguetis boloñesa con tomate y queso. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y apio. 3º. Lácteo / Pan. <i>H. Carb: 81g, Azucares: 27g Gras: 19g, G. Sat.: 6g Prot: 30g, Fibra: 7g Sal: 3g, KCal: 587</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.	<b>Día 30</b> 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Lomo asado en su jugo con patatas al montón. 3º. Fruta / Pan. <i>H. Carb: 59g, Azucares: 4g Gras: 19g, G. Sat.: 4g Prot: 27g, Fibra: 15g Sal: 3g, KCal: 517</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.			

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 tlfm. 965 10 06 48 o las 24 horas en [nutricionista@coessl.es](mailto:nutricionista@coessl.es)

Comer **COES**  
es comer salud