



MENÚ OCTUBRE 2024

PRIVADO TRANSPORTADO

GPT

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|--|--|--|--|
| | Día 1 1º. Olla de legumbres. 2º. Varitas de merluza y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:78g, Azucares:23g, Gras:15g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:538</small> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave. | Día 2 1º. Crema de guisantes. 2º. Lomo asado en su jugo con carlotitas al eneldo. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:118g, Azucares:3g, Gras:18g, G.Sat:4g, Prot:25g, Fibra:20g, Sal:3g, KCal:776</small> Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne. | Día 3 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y maíz. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:83g, Azucares:8g, Gras:20g, G.Sat:4g, Prot:30g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:632</small> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul. | Día 4 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia. 2º. Pechuga de pollo empanada con zarangollo. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:57g, Azucares:3g, Gras:33g, G.Sat:5g, Prot:24g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:626</small> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco. |
| Día 7 1º. Crema de calabacín. 2º. Filete de merluza a la romana y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y queso. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:46g, Azucares:19g, Gras:19g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:459</small> Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco. | Día 8 1º. Lentejas huertanas con calabaza. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:95g, Azucares:13g, Gras:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:703</small> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco. | Día 9 FESTIVO DIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA | Día 10 1º. Caracolas con atún y tomate. 2º. Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:54g, Azucares:2g, Gras:21g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:509</small> Sugerencia de cena: Verdura asada y carne de ave. | Día 11 1º. Caldillo casero con garbanzos ecológicos y piñones de pasta. 2º. Ventresca de merluza al horno con patatas bravas. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:43g, Azucares:2g, Gras:8g, G.Sat:2g, Prot:27g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:362</small> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo. |
| Día 14 1º. Crema a la marinera con abadejo, cebolla ecológica . 2º. Hamburguesa al horno encorbollada con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:33g, Azucares:2g, Gras:20g, G.Sat:1g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:398</small> Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco. | Día 15 1º. Sopa minestrone con lluvia. 2º. Fogonero con rebozado casero y patatas a la gallega. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras:16g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:488</small> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave. | Día 16 1º. Fideuá campellerera con calamar. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:73g, Azucares:4g, Gras:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</small> Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco. | Día 17 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Calamares a la romana y ensalada campestre con zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:95g, Azucares:5g, Gras:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:722</small> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne de ave. | Día 18 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Pollo a la jardinera con patatas. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:110g, Azucares:9g, Gras:21g, G.Sat:4g, Prot:42g, Fibra:24g, Sal:2g, KCal:832</small> Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul. |
| Día 21 1º. Espaguetis integrales a la boloñesa con queso. 2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:77g, Azucares:20g, Gras:17g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:598</small> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo. | Día 22 1º. Sopa juliana con estrellas. 2º. Magro al chilindrón con zanahoria ecológica y patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:53g, Azucares:6g, Gras:25g, G.Sat:7g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:548</small> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco. | Día 23 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:59g, Azucares:4g, Gras:25g, G.Sat:6g, Prot:22g, Fibra:16g, Sal:3g, KCal:566</small> Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave. | Día 24 1º. Queso fresco aliñado al orégano con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 2º. Arroz de verduras con coliflor. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:84g, Azucares:2g, Gras:22g, G.Sat:3g, Prot:17g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:606</small> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul. | Día 25 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:35g, Azucares:2g, Gras:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</small> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco. |
| Día 28 1º. Sopa a la marinera con lluvia. 2º. Albóndigas con tomate y carlota con patatas a lo pobre. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:35g, Azucares:2g, Gras:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</small> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo. | Día 29 1º. Judías huertanas con espinacas. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, carlota y pepino. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:130, Azucares:41g, Gras:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</small> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco. | Día 30 1º. Espirales con verduras y tomate. 2º. Filete de merluza al ajillo con carlotitas y ensalada de lechuga, maíz, lombarda y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:98g, Azucares:41g, Gras:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</small> Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave. | Día 31 1º. Crema de calabaza natural. 2º. Flamenquín de pollo con ensalada de lechuga, tomate y apio. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:117g, Azucares:41g, Gras:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</small> 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@coessi.es

