



MENÚ OCTUBRE 2025

FRUTOS SECOS

Menú adaptado, elaborado sin frutos de cáscara ni productos que lo contengan.

Al final del menú diario se muestra la información de alérgenos.

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		<p>Día 1</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Boquerones en tempura y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Gluten, Pescado, Crustáceo(T), Moluscos (T), Leche (T), Huevo / G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:51g, Azucares:23g, Gras.:15g, G.Sat.:2g, Prot.:19g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:430</p>	<p>Día 2</p> <p>1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia.</p> <p>2º. Longaniza casera al horno y zarangollo con calabacín ecológico.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Apio, Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Soja, Sulfitos // G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:33g, Azucares:3g, Gras.:16g, G.Sat.:3g, Prot.:39g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:440</p>	<p>Día 3</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.</p> <p>2º. Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:43g, Azucares:2g, Gras.:9g, G.Sat.:2g, Prot.:19g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:329</p>
<p>Día 6</p> <p>1º. Crema de calabacín natural.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con patatas al montón.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Soja, Gluten, Mostaza (T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i></p> <p>H.Carb:36g, Azucares:7g, Gras.:19g, G.Sat.:6g, Prot.:20g, Fibra:17g, Sal:1g, KCal:397</p>	<p>Día 7</p> <p>1º. Lentejas con calabaza y arroz.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:55g, Azucares:13g, Gras.:13g, G.Sat.:4g, Prot.:22g, Fibra:6g, Sal:2g, KCal:465</p>	<p>Día 8</p> <p>1º. Caldo casero con garbanzos ecológicos y piñones de pasta.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y queso.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Leche</i> 3º. - / <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:34g, Azucares:19g, Gras.:15g, G.Sat.:3g, Prot.:30g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:426</p>	<p>Día 9</p> <p>FESTIVO</p> <p>DIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA</p>	<p>Día 10</p>
<p>Día 13</p> <p>1º. Crema de guisantes con aceite al romero.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encebollada con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Sulfitos, Soja // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i></p> <p>H.Carb:32g, Azucares:2g, Gras.:5g, G.Sat.:1g, Prot.:4g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:194</p>	<p>Día 14</p> <p>1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y lluvia.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con tomate y patatas a la gallega.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Apio, Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Pescado, Crust., Mol // G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:19g, G.Sat.:3g, Prot.:25g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:483</p>	<p>Día 15</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Soja, Leche(T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. - / <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:76g, Azucares:23g, Gras.:23g, G.Sat.:5g, Prot.:28g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:625</p>	<p>Día 16</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo.</p> <p>2º. Calamares a la romana y ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Huevo</i> 2º. <i>Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T) // G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:79g, Azucares:5g, Gras.:31g, G.Sat.:3g, Prot.:23g, Fibra:5g, Sal:3g, KCal:700</p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Pollo en pepitoria con champiñones y judías verdes al tomillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Gluten, Huevo // G. -</i> 3º. - / <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:91g, Azucares:3g, Gras.:23g, G.Sat.:5g, Prot.:55g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:807</p>
<p>Día 20</p> <p>1º. Espaguetis integrales a la boloñesa con queso.</p> <p>2º. Fogonero a la gallega con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja, Mostaza (T), Leche</i> 2º. <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i></p> <p>H.Carb:85g, Azucares:8g, Gras.:26g, G.Sat.:6g, Prot.:35g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:715</p>	<p>Día 21</p> <p>1º. Sopa juliana con estrellas.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con patatas a la brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Soja, Leche // G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:29g, Azucares:1g, Gras.:15g, G.Sat.:2g, Prot.:26g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:357</p>	<p>Día 22</p> <p>1º. Lentejas huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:55g, Azucares:13g, Gras.:12g, G.Sat.:5g, Prot.:22g, Fibra:8g, Sal:3g, KCal:465</p>	<p>Día 23</p> <p>1º. Arroz de verduras con coliflor.</p> <p>2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Soja</i> 2º. <i>Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado // Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:90g, Azucares:4g, Gras.:29g, G.Sat.:6g, Prot.:12g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:676</p>	<p>Día 24</p> <p>1º. Crema de espinacas natural con cebolla ecológica.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas al eneldo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos</i> 2º. - // <i>G. -</i> 3º. - / <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:35g, Azucares:17g, Gras.:15g, G.Sat.:5g, Prot.:45g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:462</p>
<p>Día 27</p> <p>1º. Sopa a la marinera con lluvia.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo con tomate, carlota y patatas a las finas hierbas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <i>Pescado, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Crustáceo, Molusco(T)</i> 2º. <i>Gluten, Sulfitos, Soja</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i></p> <p>H.Carb:31g, Azucares:14g, Gras.:20g, G.Sat.:4g, Prot.:23g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:410</p>	<p>Día 28</p> <p>1º. Espirales integrales con verduras y tomate.</p> <p>2º. Salmón al eneldo y ensalada mézclum con maíz, remolacha y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:81, Azucares:4g, Gras.:39g, G.Sat.:8g, Prot.:37g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:823</p>	<p>Día 29</p> <p>1º. Judías huertanas con boniato.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Huevo, Leche. // G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:42g, Azucares:1g, Gras.:18g, G.Sat.:3g, Prot.:19g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:424</p>	<p>Día 30</p> <p>1º. Arroz con magro, garbanzos y pimiento ecológico.</p> <p>2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Soja</i> 2º. <i>Pescado, Crust., Mol // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. - / <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:70g, Azucares:2g, Gras.:16g, G.Sat.:2g, Prot.:32g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:560</p>	<p>Día 31</p> <p>1º. Crema de calabaza.</p> <p>2º. Nuggets de pollo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Gluten, Soja, Mostaza // G.Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:50g, Azucares:4g, Gras.:11g, G.Sat.:1g, Prot.:16g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:365</p>

Los viernes se servirá Pan con salvado

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

Si comes **COES** comes bien