



MENÚ OCTUBRE 2025 HUEVO

Menú adaptado, elaborado sin huevo ni productos que lo contengan.

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

GPRT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		<p>Día 1</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Merluza al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crustáceo(T), Moluscos / G. Sulfitos 3º. - / Gluten</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 fideos.</p> <p>2º. Longaniza casera al horno y zarangollo con calabacín ecológico.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Apio 2º. Soja, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</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. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</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. Sulfitos 2º. Soja, Gluten, Mostaza (T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</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. Pavo al horno con ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</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 fideos.</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. Apio 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Leche 3º. - / Gluten</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 encbollada con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Soja // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</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 fideos.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con tomate y patatas a la gallega.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Apio, Sulfitos 2º. Pescado, Crust., Mol // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</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 campellerera 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. Pescado, Crustáceo, Molusco 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</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.</p> <p>2º. Merluza al horno y ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Pescado, Molusco, Crustáceo(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</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. Sulfitos, Gluten 2º. - // G. - 3º. - / Gluten</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 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. Leche 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</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 fideos.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con patatas a la brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Apio 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</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. Pavo al horno con ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:55g, Azucares:13g, Gras:12g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:6g, 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. Soja 2º. Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado(T) // Sulfitos 3º. - / Gluten</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. Sulfitos 2º. - // G. - 3º. - / Gluten</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 fideos.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo con tomate, carlota y patatas a las finas hierbas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) 2º. Gluten, Sulfitos, Soja 3º. Leche / Gluten</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 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. - 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Leche (T), pescado (T), F.Cáscara (T), mostaza (T) 3º. - / Gluten</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. Lomo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</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. Soja 2º. Pescado, Crust., Mol // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</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. Sulfitos 2º. Gluten, Soja, Mostaza // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</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@coessles



Si comes COES comes bien