



# MENÚ OCTUBRE 2023

## 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><b>Día 2</b></p> <p>1º. Crema de calabacín natural con <b>cebolla ecológica</b>.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ajitos y patatas a la brava.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <b>Sulfitos</b> 2º. <b>Soja(T), Leche(T) // G. Sulfitos</b> 3º. <b>Leche / Gluten</b></p> <p>H.Carb:46g, Azucares:19g, Gras.:19g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:459</p>	<p><b>Día 3</b></p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Varitas de merluza y ensalada campesite con tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Sulfitos, Gluten</b> 2º. <b>Gluten, Pescado, Huevo(T), Leche(T), Crust(T), Mol(T) // G. Sulfitos</b> 3º. <b>- / Gluten</b></p> <p>H.Carb:78g, Azucares:23g, Gras.:15g, G.Sat.:4g, Prot:22g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:538</p>	<p><b>Día 4</b></p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Sulfitos, Gluten</b> 2º. <b>Huevo // G. Sulfitos</b> 3º. <b>- / Gluten</b></p> <p>H.Carb:118g, Azucares:3g, Gras.:18g, G.Sat:4g, Prot:25g, Fibra:20g, Sal:3g, KCal:776</p>	<p><b>Día 5</b></p> <p>1º. Espaguetis integrales a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Leche</b> 2º. <b>Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos</b> 3º. <b>- / Gluten</b></p> <p>H.Carb:83g, Azucares:8g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:30g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:632</p>	<p><b>Día 6</b></p> <p>1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con zarangollo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Apio, Gluten, Huevo</b> 2º. <b>Gluten, Soja(T) // G. Sulfitos</b> 3º. <b>- / Gluten</b></p> <p>H.Carb:57g, Azucares:3g, Gras.:33g, G.Sat:5g, Prot:24g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:626</p>
<p><b>Día 9</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p><b>DIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA</b></p>	<p><b>Día 10</b></p> <p>1º. Caracolas con atún y tomate.</p> <p>2º. Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <b>Gluten, Huevo(T), Pescado</b> 2º. <b>Gluten, Leche, Huevo(T), Soja, Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado(T) // G. Sulfitos</b> 3º. <b>- / Gluten</b></p> <p>H.Carb:95g, Azucares:13g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:703</p>	<p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Sulfitos, Gluten</b> 2º. <b>Huevo // G. Sulfitos</b> 3º. <b>- / Gluten</b></p> <p>H.Carb:54g, Azucares:2g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:509</p>	<p><b>Día 12</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p><b>DIA DE LA HISPANIDAD</b></p>	<p><b>Día 13</b></p> <p>1º. Caldo casero con <b>garbanzos ecológicos</b> y piñones de pasta.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con ensalada mézclum con zanahoria, maíz y queso.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Apio, Gluten, Huevo(T)</b> 2º. <b>Pescado // G. Sulfitos, Leche</b> 3º. <b>- / Gluten</b></p> <p>H.Carb:43g, Azucares:2g, Gras.:8g, G.Sat:2g, Prot:27g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:362</p>
<p><b>Día 16</b></p> <p>1º. Crema a la marinera con abadejo, <b>calabacín ecológico</b>.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encebollada con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <b>Sulfitos, Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</b> 2º. <b>Sulfitos // G. Sulfitos</b> 3º. <b>Leche / Gluten</b></p> <p>H.Carb:33g, Azucares:2g, Gras.:20g, G.Sat:1g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:398</p>	<p><b>Día 17</b></p> <p>1º. Sopa minestrone con lluvia.</p> <p>2º. Fogonero a la romana con patatas al ajillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Apio</b> 2º. <b>Pescado, Gluten, Huevo // G. Sulfitos</b> 3º. <b>- / Gluten</b></p> <p>H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:488</p>	<p><b>Día 18</b></p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo(T)</b> 2º. <b>Soja, Leche(T) // G. Sulfitos, Apio</b> 3º. <b>- / Gluten</b></p> <p>H.Carb:73g, Azucares:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</p>	<p><b>Día 19</b></p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Calamares a la romana y ensalada campesite con zanahoria, pepino y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Huevo</b> 2º. <b>Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T) // G. Sulfitos</b> 3º. <b>- / Gluten</b></p> <p>H.Carb:95g, Azucares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:722</p>	<p><b>Día 20</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Pollo a la jardinera con patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Sulfitos, Gluten</b> 2º. <b>Gluten // G. Sulfitos</b> 3º. <b>- / Gluten</b></p> <p>H.Carb:110g, Azucares:9g, Gras.:21g, G.Sat:4g, Prot:42g, Fibra:24g, Sal:2g, KCal:832</p>
<p><b>Día 23</b></p> <p>1º. Espirales integrales con jamón y tomate.</p> <p>2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <b>Soja, Leche, Gluten, Huevo(T)</b> 2º. <b>Pescado // G. Sulfitos</b> 3º. <b>Leche / Gluten</b></p> <p>H.Carb:77g, Azucares:20g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:598</p>	<p><b>Día 24</b></p> <p>1º. Sopa juliana con estrellas.</p> <p>2º. Magro al chilindrón con <b>zanahoria ecológica</b> y patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Apio, Gluten, Huevo(T)</b> 2º. <b>Soja, Gluten // G. Sulfitos</b> 3º. <b>- / Gluten</b></p> <p>H.Carb:53g, Azucares:6g, Gras.:25g, G.Sat:7g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:548</p>	<p><b>Día 25</b></p> <p>1º. Lentejas a la castellana.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Sulfitos, Gluten</b> 2º. <b>Huevo // G. Sulfitos</b> 3º. <b>- / Gluten</b></p> <p>H.Carb:59g, Azucares:4g, Gras.:25g, G.Sat:6g, Prot:22g, Fibra:16g, Sal:3g, KCal:566</p>	<p><b>Día 26</b></p> <p>1º. Arroz de verduras.</p> <p>2º. Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>-</b> 2º. <b>Pescado, Gluten, Huevo, Leche(T), Crust(T), Mol(T) // G. Sulfitos</b> 3º. <b>- / Gluten</b></p> <p>H.Carb:84g, Azucares:2g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:17g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:606</p>	<p><b>Día 27</b></p> <p>1º. Crema de espinacas natural.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Sulfitos</b> 2º. <b>- // G. Sulfitos, Leche</b> 3º. <b>- / Gluten</b></p> <p>H.Carb:35g, Azucares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</p>
<p><b>Día 30</b></p> <p>1º. Sopa a la marinera con lluvia.</p> <p>2º. Lomo asado al horno en su jugo con carlotitas al eneldo.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <b>Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo(T)</b> 2º. <b>Soja(T), Leche(T) // G. -</b> 3º. <b>Leche / Gluten</b></p> <p>H.Carb:35g, Azucares:2g, Gras.:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</p>	<p><b>Día 31</b></p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Flamenquín de ave con cocktail variado.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Sulfitos</b> 2º. <b>Gluten, Soja, Sulfitos // G. Gluten</b> 3º. <b>- / Gluten</b></p> <p>H.Carb:117g, Azucares:41g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</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](mailto:nutricionista@coess.es)

Si comes **COES** comes bien