



MENÚ SEPTIEMBRE 2026

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Día 9 1º. Sopa de ajo con verdura y caracolitas integrales. 2º. Filete de merluza con rebozado casero y ensalada campestre con tomate y maíz. 3º. Fruta / Pan.	Día 10 Ensalada. 1º. Arroz a banda. 2º. Pollo al chilindrón con patatas. 3º. Fruta / Pan.	Día 11 1º. Potaje de garbanzos ecológicos. 2º. Tilapia al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan integral.
		H.Carb:83g, Azúcares:25g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:574 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.	H.Carb:83g, Azúcares:24g Gras:19g, G.Sat.:2g Prot:21g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:590 Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.	H.Carb:98g, Azúcares:23g Gras:30g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:775 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne.
Día 14 1º. Espirales integrales con verdura y tomate. 2º. Salmón al eneldo con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan.	Día 15 1º. Lentejas huertanas. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. 3º. Fruta / Pan integral.	Día 16 Ensalada. 1º. Crema de verduras natural con zanahoria ecológica. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con guisantes. 3º. Fruta / Pan.	Día 17 1º. Arroz integral meloso con garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Abadejo a la romana y ensalada campestre con tomate y maíz. 3º. Fruta / Pan.	Día 18 1º. Menestra de verdura. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. 3º. Fruta / Pan integral.
H.Carb:73g, Azúcares:20g Gras:19g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:579 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	H.Carb:79g, Azúcares:23g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:559 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.	H.Carb:74g, Azúcares:26g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:623 Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.	H.Carb:76g, Azúcares:24g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:523 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne.	H.Carb:92g, Azúcares:24g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:690 Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.
Día 21 1º. Guisado marinero con verduras. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan.	Día 22 1º. Olla de legumbres. 2º. Filete de merluza al horno con ensalada campestre con tomate y maíz. 3º. Fruta / Pan integral.	Día 23 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y pepino. 3º. Fruta / Pan.	Día 24 1º. Crema de guisantes natural con cebolla ecológica y aceite al romero. 2º. Ventresca de merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga, maíz, remolacha y zanahoria. 3º. Fruta / Pan.	Día 25 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con caracolitas integrales. 2º. Cocido completo con magro, garbanzos ecológicos, col y verdura. 3º. Fruta / Pan integral.
H.Carb:82g, Azúcares:22g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:604 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	H.Carb:90g, Azúcares:28g Gras:15g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:608 Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.	H.Carb:75g, Azúcares:24g Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:531 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.	H.Carb:80g, Azúcares:24g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:616 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne.	H.Carb:111g, Azúcares:28g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:19g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:799 Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.
Día 28 1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas. 2º. Lomo asado a la mostaza con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Fruta / Pan.	Día 29 1º. Lentejas huertanas. 2º. Tilapia con rebozado casero y ensalada campestre con tomate y zanahoria. 3º. Fruta / Pan integral.	Día 30 Ensalada. 1º. Arroz de verdura con pimiento ecológico. 2º. Pollo estofado con carlotitas. 3º. Fruta / Pan.		
H.Carb:81g, Azúcares:27g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:587 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	H.Carb:58g, Azúcares:4g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:27g, Fibra:15g Sal:3g, KCal:517 Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.	H.Carb:98g, Azúcares:15g Gras:10g, G.Sat.:2g Prot:28g, Fibra:15g Sal:1g, KCal:552 Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.		

Martes y viernes se servirá pan integral.

El postre lácteo será yogur natural y se servirán las siguientes frutas manzana, plátano, pera, melocotón, nectarina, sandía, melón, ciruela, entre otras, sujetas a temporalidad.

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@coess.es

