



MENÚ OCTUBRE 2026

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.

GP+T

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			Día 1 1º. Macarrones integrales con verdura y tomate. 2º. Filete de merluza a las finas hierbas con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i> H.Carb:87g, Azúcares:12g Gras:7g, G.Sat.:2g Prot:23g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:552	Día 2 1º. Judías huertanas. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten, Soja (T)</i> H.Carb:75g, Azúcares:23g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:578
Día 5 1º. Crema de verduras natural con calabacín ecológico . 2º. Magro estofado con tomate y guisantes. 3º. Lácteo / Pan. 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Gluten // G. -</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i> H.Carb:104g, Azúcares:29g Gras:27g, G.Sat.:11g Prot:26g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:778	Día 6 1º. Arroz caldoso con garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate y remolacha. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. <i>Sulfitos, Gluten, Apio</i> 2º. <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten, Soja (T)</i> H.Carb:77g, Azúcares:22g Gras:21g, G.Sat.:5g Prot:27g, Fibra:16g Sal:2g, KCal:603	Día 7 1º. Hervido valenciano. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. - // <i>G. -</i> 3º. - / <i>Gluten</i> H.Carb:72g, Azúcares:23g Gras:12g, G.Sat.:3g Prot:26g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:515	Día 8 1º. Espaguetis integrales con verdura y tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i> H.Carb:110g, Azúcares:23g Gras:27g, G.Sat.:5g Prot:14g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:750	Día 9 FESTIVO DIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA
Día 12 FESTIVO DIA DE LA HISPANIDAD	Día 13 1º. Judías huertanas. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. - / <i>Gluten, Soja (T)</i> H.Carb:81g, Azúcares:23g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:613	Día 14 1º. Sopa de ajo con verdura y fideos integrales. 2º. Tilapia con rebozado casero y ensalada campestre con tomate y maíz. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Apio, Gluten, Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Pescado, Gluten, Molusco (T), Crustáceo(T) // G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i> H.Carb:83g, Azúcares:25g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:574	Día 15 1º. Arroz a banda. 2º. Pollo al chilindrón con patatas. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Pescado, Molusco (T), Crustáceo(T)</i> 2º. - // <i>G. -</i> 3º. - / <i>Gluten</i> H.Carb:83g, Azúcares:24g Gras:19g, G.Sat.:2g Prot:21g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:590	Día 16 1º. Potaje de garbanzos ecológicos . 2º. Filete de merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. - / <i>Gluten, Soja (T)</i> H.Carb:98g, Azúcares:23g Gras:30g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:775
Día 19 1º. Espirales integrales con verdura y tomate. 2º. Salmón al eneldo con patatas a lo pobre. 3º. Lácteo / Pan. 1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i> H.Carb:73g, Azúcares:20g Gras:19g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:579	Día 20 1º. Lentejas huertanas. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten, Soja (T)</i> H.Carb:79g, Azúcares:23g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:559	Día 21 1º. Crema de verduras natural con zanahoria ecológica . 2º. Hamburguesa al horno encebollada con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Sulfitos, Soja // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. - / <i>Gluten</i> H.Carb:74g, Azúcares:26g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:623	Día 22 1º. Arroz integral meloso con garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Abadejo a la romana y ensalada campestre con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten, Apio</i> 2º. <i>Gluten, Huevo, Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i> H.Carb:76g, Azúcares:24g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:523	Día 23 1º. Menestra de verdura. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. <i>Gluten, Sulfitos</i> 2º. - // <i>G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten, Soja (T)</i> H.Carb:92g, Azúcares:24g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:690
Día 26 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. 1º. - 2º. <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i> H.Carb:82g, Azúcares:22g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:604	Día 27 1º. Guisado marinero con verduras. 2º. Tortilla francesa y ensalada campestre con tomate y maíz. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. <i>Sulfitos, Gluten, Pescado, Crust. (T), Mol. (T)</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten, Soja (T)</i> H.Carb:90g, Azúcares:28g Gras:15g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:608	Día 28 1º. Olla de legumbres. 2º. Ventresca de merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. - / <i>Gluten</i> H.Carb:75g, Azúcares:24g Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:531	Día 29 1º. Sopa de cocido con fideos integrales. 2º. Cocido completo con magro, garbanzos ecológicos , col y verdura. 3º. Fruta / Pan. 1º. <i>Apio, Gluten, Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Apio, Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i> H.Carb:80g, Azúcares:24g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:616	Día 30 1º. Crema de calabaza natural. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Fruta / Pan integral. 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Gluten, Soja, Pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Mostaza (T) // G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten, Soja (T)</i> H.Carb:111g, Azúcares:28g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:19g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:799

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.

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@coessl.es

Si comes **COES** comes bien