



MENÚ MAYO 2026

GPRT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				Día 1 FESTIVO
Día 4 FESTIVO	Día 5 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Hamburguesa al horno encebollada y patatas panadera. 3º. Fruta / Pan integral. <i>H.Carb:31g, Azucares:8g, Gras.:9g, G.Sat:2g, Prot:23g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:306</i> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	Día 6 1º. Olla de legumbres. 2º. Boquerones en tempura y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:79g, Azucares:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666</i> Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado azul.	Día 7 1º. Sopa juliana. 2º. Muslo de pollo al horno y carlotitas salteadas con ajitos. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:49g, Azucares:7g, Gras.:23g, G.Sat:7g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:501</i> Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado azul.	Día 8 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan integral. <i>H.Carb:65g, Azucares:7g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:482</i> Sugerencia de cena: Verdura asada y carne de ave.
Día 11 1º. Fideuá marinera con verduras y pimiento ecológico . 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio. 3º. Lácteo / Pan. <i>H.Carb:97g, Azucares:26g, Gras.:18g, G.Sat.:5g, Prot:28g, Fibra:7g, Sal:1g, KCal:669</i> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	Día 12 1º. Crema de calabaza natural. 2º. Ventresca de merluza al horno con pisto suave y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan integral. <i>H.Carb:45g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:28g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:371</i> Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.	Día 13 1º. Sopa de ajo con verduras. 2º. Pechuga de pollo empanada con patatas a la brava. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:44g, Azucares:4g, Gras.:26g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:507</i> Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado azul.	Día 14 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:86g, Azucares:5g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:569</i> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne.	Día 15 JORNADA GASTRONÓMICA CUBANA 1º. Arroz con vegetales. 2º. Cazuela de pescado con salsa de coco y piña 3º. Fruta / Pan integral. <i>H.Carb:55g, Azucares:4g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:575</i> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne de ave.
Día 18 1º. Menestra de verduras. 2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y maíz. 3º. Lácteo / Pan. <i>H.Carb:38g, Azucares:21g, Gras.:13g, G.Sat:3g, Prot:23g, Fibra:5g, Sal:1g, KCal:376</i> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne de ave.	Día 19 1º. Lentejas huertanas. 2º. Tortilla francesa con ensalada mézclum de tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan integral. <i>H.Carb:89g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:575</i> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado azul.	Día 20 1º. Arroz integral meloso con garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Tilapia al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y apio. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:85g, Azucares:9g, Gras.:32g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:729</i> Sugerencia de cena: Verdura asada y carne.	Día 21 1º. Crema de zanahoria natural. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con tomate y patatas a las finas hierbas. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:50g, Azucares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:474</i> Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.	Día 22 1º. Sopa de cocido. 2º. Cocido completo con magro, garbanzos, verdura y col. 3º. Fruta / Pan integral. <i>H.Carb:51g, Azucares:4g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:49g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:573</i> Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.
Día 25 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Ventresca de merluza con calabacín y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan. <i>H.Carb:64g, Azucares:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502</i> Sugerencia de cena: Verdura asada y carne de ave.	Día 26 1º. Crema de guisantes con cebolla ecológica y aceite al romero. 2º. Lomo asado en su jugo con patatas al montón. 3º. Fruta / Pan integral. <i>H.Carb:64g, Azucares:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502</i> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.	Día 27 1º. Sopa de pescado. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:87g, Azucares:23g, Gras.:29g, G.Sat:10g, Prot:20g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:689</i> Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado azul.	Día 28 1º. Lentejas huertanas. 2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</i> Sugerencia de cena: Verdura a la hervida y huevo.	Día 29 1º. Ensalada primavera con mézclum, jamón, queso y maíz. 2º. Arroz de verdura con coliflor. 3º. Fruta / Pan integral. <i>H.Carb:60g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:410</i> Sugerencia de cena: Verdura a la asada y pescado azul.

Los martes y viernes se servirá Pan con salvado. El postre lácteo será yogur y se servirán las siguientes frutas manzana, plátano, pera o naranja, 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@coes.es

