MENÚ BASAL CEDES OCTUBRE 2026-FEBRERO 2027

COPRISER

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	Arroz integral con tomate Gallineta en salsa verde con ensalada (PESCADO. Trazas: CRUSTÁCEO, MOLUSCO) Pan integral o blanco y fruta de temporada	Puré de legumbres (LEGUMINOSA) Jamoncitos de pollo con salsa campestre Pan integral o blanco, fruta de temporada y lácteo	Espirales con tomate y atún (GLUTEN, PESCADO Trazas: HUEVO, SOJA, MOSTAZA) Tortilla de jamón cocido con ensalada (HUEVO) Pan integral o blanco y fruta de temporada	Arroz con verdura Lentejas estofadas con jamón (LEGUMINOSA. Trazas: GLUTEN) Pan integral o blanco y fruta de temporada	Sopa de ave con garbanzos y pasta (GLUTEN, LEGUMINOSA. Trazas: HUEVO, SOJA, MOSTAZA) Boquerón rebozado (GLUTEN, PESCADO. Trazas SOJA, MOSTAZA) con ensalada Pan integral o blanco, fruta de temporada y lácteo
	E (kcal) 746 Líp (g) 15,4 HC (g) 107 Prot (g) 38,9	E (kcal) 691 Líp (g) 17,8 HC (g) 84,7 Prot (g) 36,5	E (kcal) 703 Líp (g) 18,2 HC (g) 101 Prot (g) 28,1	E (kcal) 755 Líp (g) 9,5 HC (g) 125 Prot (g) 30,9	E (kcal) 701 Líp (g) 23,2 HC (g) 75,3 Prot (g) 40,7
	Recomendaciones cena: Hervido de judías verdes y chuletas de cordero	Recomendaciones cena: Ensalada de tomate y croquetas de bacalao	Recomendaciones cena: Alcachofas rehogadas y queso fresco a la plancha	Recomendaciones cena: Lubina al horno con verduras	Recomendaciones cena: Tortilla de calabacín y ensalada de pepino
SEMANA 2	Revuelto de setas y huevo (HUEVO) Judías pintas con arroz integral y magra (LEGUMINOSA) con ensalada Pan integral o blanco y fruta de temporada	Puré de calabacín Pechuga de pollo en salsa de manzana (LECHE) Pan integral o blanco, fruta de temporada y lácteo	Fideuá de carne (GLUTEN, Trazas: HUEVO, SOJA, MOSTAZA) Merluza en salsa de verduras con ensalada (PESCADO) Pan integral o blanco y fruta de temporada	Potaje de garbanzos y calabaza (LEGUMINOSA) Hamburguesa natural mixta con salsa de tomate casera Pan integral o blanco y fruta de temporada	Arroz tres delicias (CRUSTÁCEO, SULFITO, HUEVO, LEGUMINOSA) Fogonero en salsa de pimientos con ensalada (PESCADO) Pan integral o blanco, fruta de temporada y lácteo
	E (kcal) 681 Líp (g) 24,3 HC (g) 78 Prot (g) 28,5	E (kcal) 642 Líp (g) 19 HC (g) 73,3 Prot (g) 36,7	E (kcal) 717 Líp (g) 14,7 HC (g) 97 Prot (g) 41,6	E (kcal) 733 Líp (g) 25,7 HC (g) 80 Prot (g) 42,8	E (kcal) 760 Líp (g) 17,5 HC (g) 96 Prot (g) 49
	Recomendaciones cena: Mero guisado con verduritas	Recomendaciones cena: Guisantes rehogados y boquerones al horno	Recomendaciones cena: Tomate partido y tortilla de espinacas	Recomendaciones cena: Puré de calabacín y dorada a la plancha	Recomendaciones cena: Sopa juliana y chuletas de pavo
SEMANA 3	Sopa espesa de verduras y ave con fideos (GLUTEN. Trazas: HUEVO, SOJA, MOSTAZA) Garbanzos rehogados (LEGUMINOSA. SULFITO) con ensalada Pan integral o blanco y fruta de temporada	Hervido de judías verdes con patata Jamoncitos de pollo al horno con setas Pan integral o blanco, fruta de temporada y lácteo	Paella de pollo y verduras Salmón al horno con ensalada (PESCADO. Trazas: CRUSTÁCEO, MOLUSCO) Pan integral o blanco y fruta de temporada	Lentejas con verdura (LEGUMINOSA. Trazas: GLUTEN) Cabezada de lomo al horno con patatas Pan integral o blanco y fruta de temporada	Macarrones integrales carbonara (GLUTEN, LECHE, SOJA. Trazas: HUEVO, MOSTAZA) Tortilla francesa con ensalada (HUEVO) Pan integral o blanco, fruta de temporada y lácteo
	E (kcal) 641 Líp (g) 17 HC (g) 87,3 Prot (g) 26,7	E (kcal) 635 Líp (g) 14,6 HC (g) 86,2 Prot (g) 32,1	E (kcal) 742 Líp (g) 20,6 HC (g) 95,4 Prot (g) 42,1	E (kcal) 796 Líp (g) 20,6 HC (g) 85,9 Prot (g) 56,6	E (kcal) 753 Líp (g) 29,9 HC (g) 90,2 Prot (g) 24,5
	Recomendaciones cena: Champiñones salteados con lomo	Recomendaciones cena: Berenjena rellena de atún y verduras	Recomendaciones cena: Ensalada con frutos secos y huevo duro	Recomendaciones cena: Judías verdes con tomate y boquerones fritos	Recomendaciones cena: Puré de puerros y merluza al vapor
SEMANA 4	Puré de calabaza Albóndigas a la jardinera (SOJA, SULFITO) con ensalada Pan integral o blanco y fruta de temporada	Arroz caldoso con marisco (MOLUSCO, CRUSTÁCEO, PESCADO) Bacaladilla con ajo y perejil (PESCADO) con ensalada Pan integral o blanco, fruta de temporada y lácteo	Potaje de garbanzos con acelgas (LEGUMINOSA) Alitas de pollo al horno con ensalada Pan integral o blanco y fruta de temporada	Espaguetis integrales boloñesa (GLUTEN, Trazas: HUEVO, SOJA, MOSTAZA) Tortilla francesa con menestra (HUEVO, LEGUMINOSA) Pan integral o blanco y fruta de temporada	Espinacas gratinadas (GLUTEN, LACTOSA. Trazas SOJA, MOSTAZA) Judías pintas con arroz y magra (LEGUMINOSA) Pan integral o blanco, fruta de temporada y lácteo
	E (kcal) 747 Líp (g) 27,6 HC (g) 88,8 Prot (g) 23,7	E (kcal) 623 Líp (g) 12,3 HC (g) 86,3 Prot (g) 37,9	E (kcal) 787 Líp (g) 27,5 HC (g) 81,7 Prot (g) 42,8	E (kcal) 736 Líp (g) 25,6 HC (g) 88,5 Prot (g) 29,7	E (kcal) 688 Líp (g) 16 HC (g) 88 Prot (g) 33,1
	Recomendaciones cena: Sopa de ave y sardinas al horno	Recomendaciones cena: Ensalada y tortilla de jamón	Recomendaciones cena: Crema de zanahoria y cazuela de gambas	Recomendaciones cena: Espárragos y champiñones rehogados con taquitos de pavo	Recomendaciones cena: Guisantes rehogados y dorada al horno

E: Energía
Líp: Lípidos
HC: Hidratos de Carbono
Prot: Proteínas

*FRUTAS DE TEMPORADA OCTUBRE-FEBRERO: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA, MANDARINA, MELÓN

Menú elaborado de acuerdo al Real decreto 315/2025, donde se promueve el uso de proteína vegetal como fuente principal de proteína al menos 1 día a la semana

COPRISER, S.L.
DPTO. DE NUTRICIÓN
Pol. Campollano C/D, Nº 30, Nave 3
Telf. y Fax: 967 673 137

Actualización: 10/11/2026

Dietista-nutricionista CLM016

OCTUBRE 2026							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 1	5	6	7	8	9	10	11
SEMANA 2	12	13	14	15	16	17	18
SEMANA 3	19	20	21	22	23	24	25
SEMANA 4	26	27	28	29	30	31	

NOVIEMBRE 2026							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 1	2	3	4	5	6	7	8
SEMANA 2	9	10	11	12	13	14	15
SEMANA 3	16	17	18	19	20	21	22
SEMANA 4	23	24	25	26	27	28	29
SEMANA 1	30						

DICIEMBRE 2026							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 1		1	2	3	4	5	6
SEMANA 2	7	8	9	10	11	12	13
SEMANA 3	14	15	16	17	18	19	20
SEMANA 4	21	22	23	24	25	26	27

ENERO 2027							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 1	11	12	13	14	15	16	17
SEMANA 2	18	19	20	21	22	23	24
SEMANA 3	25	26	27	28	29	30	31

FEBRERO 2027							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 4	1	2	3	4	5	6	7
SEMANA 1	8	9	10	11	12	13	14
SEMANA 2	15	16	17	18	19	20	21
SEMANA 3	22	23	24	25	26	27	28