



MENÚ JUNIO 2026

CELÍACO

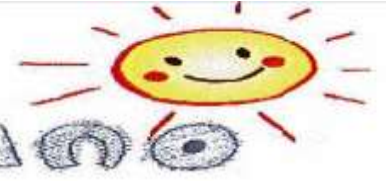
Menú adaptado, elaborado sin gluten ni productos que lo contengan.

Al final del menú diario se muestra la información de alérgenos.

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

La Familia COES les desea
Feliz Verano



<p>Día 1 Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural.</p> <p>2º. Magro a la jardinera con patatas panadera.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:52g, Azucres:18g, Gras.:30g, G.Sat:7g, Prot:32g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:648</p>	<p>Día 2 1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Merluza al horno con ensalada con lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:106g, Azucres:5g, Gras.:26g, G.Sat:3g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:774</p>	<p>Día 3 1º. Hervido valenciano.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -</p> <p>H.Carb:47g, Azucres:5g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:448</p>	<p>Día 4 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.</p> <p>2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. - 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:86g, Azucres:6g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:571</p>	<p>Día 5 1º. Macarrones con pimiento ecológico y tomate.</p> <p>2º. Tortilla francesa y ensalada mézclum con zanahoria, apio y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. - 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -</p> <p>H.Carb:81g, Azucres:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:684</p>
<p>Día 8 1º. Guisado marinero con verduras.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Pescado, Crustáceo (T), Molusco (T), Sulfitos 2º. Leche, Soja // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:79g, Azucres:23g, Gras.:23g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:3g, KCal:652</p>	<p>Día 9 1º. Espirales con verdura y tomate.</p> <p>2º. Merluza con calabacín ecológico y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. - 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:45g, Azucres:3g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:20g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:331</p>	<p>Día 10 1º. Arroz blanco con tomate.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. - 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -</p> <p>H.Carb:52g, Azucres:2g, Gras.:11g, G.Sat:4g, Prot:19g, Fibra:12g, Sal:3g, KCal:420</p>	<p>Día 11 1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -</p> <p>H.Carb:84g, Azucres:2g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:13g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:549</p>	<p>Día 12 Ensalada. 1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo estofadas con patatas al montón.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Soja(T) // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:53g, Azucres:2g, Gras.:17g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:446</p>
<p>Día 15 1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Tortilla francesa y ensalada de lechuga, zanahoria ecológica, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:45g, Azucres:2g, Gras.:24g, G.Sat:4g, Prot:15g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:464</p>	<p>Día 16 1º. Crema de zanahoria natural.</p> <p>2º. Tilapia con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crustáceo (T), Molusco (T) // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:64g, Azucres:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502</p>	<p>Día 17 1º. Sopa de ajo con verduras.</p> <p>2º. Lomo asado en su jugo con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Apio 2º. Soja (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -</p> <p>H.Carb:79g, Azucres:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666</p>	<p>Día 18 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO 1º. Arroz de verano con queso. 2º. Burger COES con patatas.</p> <p>3º. Postre especial/ Pan sin gluten.</p> <p>1º. Leche 2º. Sésamo, Sulfitos, Soja, Mostaza (T) // G. - 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:79g, Azucres:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666</p>	

El Pan Sin Gluten: Contiene Soja, y Puede contener Trazas de Altramuz y Mostaza

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

Si comes **COES**
comes bien