



MENÚ JUNIO 2026

FRUTOS SECOS

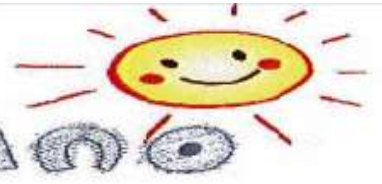
Menú adaptado, elaborado sin frutos de cáscara ni productos que lo contengan.

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

GPT

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

La Familia COES les desea
Feliz Verano



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

Los martes y viernes se servirá Pan con salvado

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@coesles.es

