



# MENÚ JUNIO 2026

## LECHE

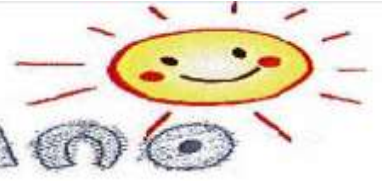
Menú adaptado, elaborado sin leche ni productos que lo contengan, incluida la lactosa.

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

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@coessles](mailto:nutricionista@coessles)



Si comes **COES** comes bien