



MENÚ JUNIO 2026

PESCADO

Menú adaptado, elaborado sin pescado 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.</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>Día 2</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Lomo al horno con ensalada con lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Soja (T) // 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>Día 3</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>Día 4</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Soja (T) 2º. Soja, Sulfitos // 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>Día 5</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 de verduras.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Leche, Soja // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:23g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:3g, KCal:652</p>	<p>Día 9</p> <p>1º. Espirales integrales con verdura y tomate.</p> <p>2º. Pollo al horno 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. - // 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. Lomo al horno con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Soja (T) // 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. Pavo al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Soja (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 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, Frutos de Cáscara (T), Soja (T), Cacahuete (T), Huevo (T), Gluten (T)/ 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@coessles

Si comes **COES** comes bien