



# MENÚ JUNIO 2024 LACTEO

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

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

GPT

Lunes

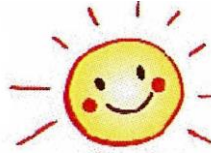
Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

La familia COES les desea



# Feliz verano

### Día 3

Ensalada.

- Sopa de pescado con piñones de pasta.
- Magro a la jardinera con patatas panadera.
- Yogur de soja / Pan.

#### E. Sulfitos

1º. Pescado, Crust, Mol(T), Gluten, Huevo(T), Soja(T), Mostaza (T)  
 2º. Gluten, Soja // G. Sulfitos  
 3º. Soja / Gluten

H.Carb:52g, Azúcares:18g, Gras.:30g, G.Sat:7g, Prot:32g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:648

### Día 4

1º. Macarrones integrales con atún y tomate.

2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con zanahoria, apio y pepino.

3º. Fruta / Pan.

1º. Gluten, Huevo(T), Pescado  
 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio  
 3º. - / Gluten

H.Carb:81g, Azúcares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:684

### Día 5

Ensalada.

- Crema de guisantes natural con aceite al romero.
- Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas al eneldo.
- Fruta / Pan.

#### E. Sulfitos

1º. Sulfitos  
 2º. Sulfitos // G. -  
 3º. - / Gluten

H.Carb:47g, Azúcares:5g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:448

### Día 6

1º. Ensalada marinera con **zanahoria ecológica** y palitos de cangrejo.

2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.

3º. Fruta / Pan.

1º. Sulfitos, Pescado, Crustáceo, Huevo, Soja  
 2º. Huevo  
 3º. - / Gluten

H.Carb:86g, Azúcares:6g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:571

### Día 7

1º. Potaje de garbanzos.

2º. Merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda.

3º. Gelatina / Pan.

1º. Sulfitos, Gluten  
 2º. Pescado // G. Sulfitos  
 3º. - / Gluten

H.Carb:106g, Azúcares:5g, Gras.:26g, G.Sat:3g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:774

### Día 10

1º. Fideuá campellera con calamar.

2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas.

3º. Yogur de soja / Pan.

1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado, Crustáceo, Molusco  
 2º. Soja // G. Sulfitos, Apio  
 3º. Soja / Gluten

H.Carb:79g, Azúcares:23g, Gras.:23g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:3g, KCal:652

### Día 11

1º. Crema natural de coliflor y manzana.

2º. Merluza con **calabacín ecológico** y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda.

3º. Fruta / Pan.

1º. Sulfitos  
 2º. Pescado // G. Sulfitos  
 3º. - / Gluten

H.Carb:45g, Azúcares:3g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:20g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:331

### Día 12

1º. Sopa de cocido con garbanzos y lluvia.

2º. Tortilla de patata y ensalada campestre con tomate, zanahoria, maíz y jamón

3º. Fruta / Pan.

1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)  
 2º. Huevo // G. Sulfitos, Soja  
 3º. - / Gluten

H.Carb:52g, Azúcares:2g, Gras.:11g, G.Sat:4g, Prot:19g, Fibra:12g, Sal:3g, KCal:420

### Día 13

1º. Ensalada primavera con jamón.

2º. Arroz de verduras.

3º. Fruta / Pan.

1º. Sulfitos, Soja  
 2º. -  
 3º. - / Gluten

H.Carb:84g, Azúcares:2g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:13g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:549

### Día 14

1º. Olla de legumbres.

2º. Merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha.

3º. Gelatina / Pan.

1º. Sulfitos, Gluten  
 2º. Pescado // G. Sulfitos  
 3º. - / Gluten

H.Carb:53g, Azúcares:2g, Gras.:17g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:446

### Día 17

1º. Crema de verduras natural de temporada.

2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y pepino.

3º. Yogur de soja / Pan.

1º. Sulfitos  
 2º. Gluten, Soja // G. Sulfitos  
 3º. Soja / Gluten

H.Carb:45g, Azúcares:2g, Gras.:24g, G.Sat:4g, Prot:15g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:464

### Día 18

1º. Lentejas huertanas con espinacas.

2º. Ventresca de merluza con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.

3º. Fruta / Pan.

1º. Sulfitos, Gluten  
 2º. Pescado, Gluten // G. Sulfitos, Apio  
 3º. - / Gluten

H.Carb:64g, Azúcares:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502

### Día 19

Ensalada.

1º. Sopa minestrone.

2º. Albóndigas estofadas con tomate y patatas al montón.

3º. Fruta / Pan.

E. Sulfitos  
 1º. Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Apio  
 2º. Gluten, Sulfitos // G. Sulfitos  
 3º. - / Gluten

H.Carb:79g, Azúcares:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666

### Día 20

1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.

2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo duro.

3º. Fruta / Pan.

1º. Gluten, Sulfitos  
 2º. Pescado, Gluten, Crustáceos (T), Moluscos (T), Soja (T), Mostaza (T) // G. Sulfitos, Huevo  
 3º. - / Gluten

H.Carb:109g, Azúcares:23g, Gras.:27g, G.Sat:5g, Prot:13g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:746

### Día 21

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**

1º. Ensalada italiana con atún.

2º. Burger COES con ketchup y patatas chips.

3º. Postre especial.

1º. Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado  
 2º. Gluten, Soja / Sulfitos - // G. -  
 3º. - // Dióxido de azufre, Sulfitos

H.Carb:3g, Azúcares:23g, Gras.:37g, G.Sat:8g, Prot:30g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:574

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@coessl.es](mailto:nutricionista@coessl.es)

Los viernes se servirá Pan con salvado

Si comes **COES** comes bien