



MENÚ JUNIO 2026 MUSULMÁN

Menú adaptado, elaborado sin carne de cerdo 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
Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Pollo a la jardinera con patatas panadera. 3º. Lácteo / Pan.	1º. Olla de legumbres. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada con lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan integral.	1º. Hervido valenciano. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan.	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.	1º. Macarrones integrales con pimiento ecológico y tomate. 2º. Tortilla francesa y ensalada mézclum con zanahoria, apio y pepino. 3º. Fruta / Pan integral.
E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Gluten // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	1º. Gluten, Sulfitos 2º. Gluten, Leche, Huevo(T), Soja, Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado(T), Mostaza, Frutos de cáscara, Apio// G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja (T)	1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten	1º. Gluten, Soja (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T)// G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. Gluten, Huevo(T), Soja(T), Mostaza (T) 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:5g, 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
Día 8	Día 9	Día 10	Día 11	Día 12
1º. Guisado marinero con verduras. 2º. Pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Lácteo / Pan.	1º. Espirales integrales con verdura y tomate. 2º. Merluza con calabacín ecológico y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan integral.	1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan.	1º. Potaje de garbanzos. 2º. Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan.	1º. Crema de calabaza natural. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con patatas al montón. 3º. Fruta / Pan integral.
1º. Gluten, Pescado, Crustáceo (T), Molusco (T), Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten	1º. Gluten, Huevo(T), Soja(T), Mostaza (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T)// G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja (T)	1º. - 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten	1º. Gluten, Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Soja (T), Gluten, Leche, Huevo// G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten	E. Sulfitos 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
Día 15	Día 16	Día 17	Día 18	Día 19
1º. Lentejas huertanas. 2º. Tortilla francesa y ensalada de lechuga, zanahoria ecológica , maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan.	1º. Crema de zanahoria natural. 2º. Tilapia con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan integral.	1º. Sopa de ajo con verduras. 2º. Pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan.	1º. Espaguetis integrales con calabacín y tomate. 2º. Merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.	MEÑÚ ESPECIAL FIN DE CURSO 1º. Arroz de verano con queso. 2º. Burger COES de pollo con patatas. 3º. Postre especial/ Pan integral.
1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	1º. Sulfitos 2º. Gluten, Pescado, Crustáceo (T), Molusco (T)// G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja (T)	1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja(T), Mostaza (T) 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten	1º. Gluten, Huevo(T), Soja(T), Mostaza (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	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)
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:55g, Azúcares:4g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:431	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@coesles.es

