



# MENÚ JUNIO 2024

## PUBLICO COCINADO ELCHE

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Día 3</b> Ensalada.</p> <p>1º. Cazuela de fideos a la marinera.</p> <p>2º. Magro a la jardinera con patatas panadera.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:52g, Azucres:18g, Gras.:30g, G.Sat:7g, Prot:32g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:648</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo</p>	<p><b>Día 4</b> Ensalada.</p> <p>1º. Macarrones integrales con atún y tomate.</p> <p>2º. Huevos revueltos con tomate y bacon.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:81g, Azucres:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:684</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 5</b> Ensalada.</p> <p>1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero.</p> <p>2º. Rustidera de pollo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:47g, Azucres:5g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:448</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado azul.</p>	<p><b>Día 6</b></p> <p>1º. Ensalada marinera con <b>zanahoria ecológica</b> y palitos de cangrejo.</p> <p>2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo frito.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:86g, Azucres:6g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:571</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne de ave.</p>	<p><b>Día 7</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p><i>H.Carb:106g, Azucres:5g, Gras.:26g, G.Sat:3g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:774</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco</p>
<p><b>Día 10</b></p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:79g, Azucres:23g, Gras.:23g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:3g, KCal:652</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco</p>	<p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Crema natural de coliflor y manzana.</p> <p>2º. Merluza con <b>calabacín ecológico</b> y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:45g, Azucres:3g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:20g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:331</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p><b>Día 12</b></p> <p>1º. Canelones Rossini.</p> <p>2º. Tortilla de francesa y ensalada campestre con tomate, zanahoria, maíz y queso fresco.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:52g, Azucres:2g, Gras.:11g, G.Sat:4g, Prot:19g, Fibra:12g, Sal:3g, KCal:420</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p><b>Día 13</b></p> <p>1º. Ensalada primavera con jamón y queso.</p> <p>2º. Arroz de verduras.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:84g, Azucres:2g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:13g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:549</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 14</b></p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p><i>H.Carb:53g, Azucres:2g, Gras.:17g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:446</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>
<p><b>Día 17</b></p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, tomat, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:45g, Azucres:2g, Gras.:24g, G.Sat:4g, Prot:15g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:464</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p><b>Día 18</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas con espinacas.</p> <p>2º. Ventresca de merluza con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:64g, Azucres:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo</p>	<p><b>Día 19</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa minestrone.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con tomate y patatas al montón.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:79g, Azucres:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 20</b></p> <p>1º. Arroz empedrado.</p> <p>2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo duro.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:109g, Azucres:23g, Gras.:27g, G.Sat:5g, Prot:13g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:746</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne de ave.</p>	<p><b>Día 21</b> <b>MENÚ ESPECIAL</b> <b>FIN DE CURSO</b></p> <p>1º. Ensalada italiana con queso.</p> <p>2º. Burger COES con ketchup y patatas fritas.</p> <p>3º. Postre especial.</p> <p><i>H.Carb:3g, Azucres:23g, Gras.:37g, G.Sat:8g, Prot:30g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:574</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>

Los viernes se servirá Pan con salvado

Existe un Menú Declaración de Alérgenos a disposición del comensal con el fin de informar sobre la posible presencia o trazas de sustancias recogidas en el Reglamento (UE) N°1169/2011 Anexo II, que podrá consultar en su centro.

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

