



MENÚ JUNIO 2026

VEGETARIANO

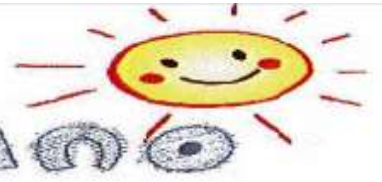
Menú adaptado a alimentación ovo-lácteo vegetariana.

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. 1º. Crema de espinacas natural.</p> <p>2º. Guisantes a la jardinera con patatas panadera.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Sulfitos 2º. - // 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 1º. Coliflor con rebosado casero.</p> <p>2º. Olla de legumbres con ensalada con lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. <i>Gluten</i> 2º. <i>Gluten, Sulfitos // G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten, Soja (T)</i></p> <p>H.Carb:106g, Azucares:5g, Gras.:26g, G.Sat:3g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:774</p>	<p>Día 3 1º. Hervido valenciano.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. - / <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:47g, Azucares:5g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:448</p>	<p>Día 4 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.</p> <p>2º. Hamburguesa vegetal al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Soja (T)</i> 2º. <i>Gluten, frutos de cascara (T), Leche (T), Huevo (T), Pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Soja (T), Sulfitos (T) // G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:86g, Azucares:6g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:571</p>	<p>Día 5 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. <i>Gluten, Huevo(T), Soja(T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. - / <i>Gluten, Soja (T)</i></p> <p>H.Carb:81g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:684</p>
<p>Día 8 1º. Guisado de verduras.</p> <p>2º. Hamburguesa vegetal al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. - 2º. <i>Gluten, frutos de cascara (T), Leche (T), Huevo (T), Pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Soja (T), Sulfitos (T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i></p> <p>H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:23g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:3g, KCal:652</p>	<p>Día 9 1º. Espirales integrales con verdura y tomate.</p> <p>2º. Falafel con calabacín ecológico y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja(T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Apio (T), Mostaza (T), Gluten // G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten, Soja (T)</i></p> <p>H.Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:20g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:331</p>	<p>Día 10 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. <i>Huevo // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. - / <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:52g, Azucares:2g, Gras.:11g, G.Sat:4g, Prot:19g, Fibra:12g, Sal:3g, KCal:420</p>	<p>Día 11 1º. Brócoli con rebosado casero.</p> <p>2º. Potaje de garbanzos con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten</i> 2º. <i>Sulfitos, Gluten // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. - / <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:84g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:13g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:549</p>	<p>Día 12 Ensalada. 1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Guisantes estofados con patatas al montón.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. - // <i>G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten, Soja (T)</i></p> <p>H.Carb:53g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:446</p>
<p>Día 15 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. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i></p> <p>H.Carb:45g, Azucares:2g, Gras.:24g, G.Sat:4g, Prot:15g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:464</p>	<p>Día 16 1º. Crema de zanahoria natural.</p> <p>2º. Falafel y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Apio (T), Mostaza (T), Gluten // G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten, Soja (T)</i></p> <p>H.Carb:64g, Azucares:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502</p>	<p>Día 17 1º. Sopa de ajo con verduras.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja(T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. - / <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:79g, Azucares:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666</p>	<p>Día 18 1º. Espaguetis integrales con calabacín y tomate.</p> <p>2º. Guisantes encebollados con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja(T), Mostaza (T)</i> 2º. - // <i>G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:55g, Azucares:4g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:431</p>	<p>Día 19 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO 1º. Arroz de verano con queso.</p> <p>2º. Burger COES vegetal con patatas.</p> <p>3º. Postre especial/ Pan integral.</p> <p>1º. <i>Leche</i> 2º. <i>Gluten, frutos de cascara (T), Leche (T), Huevo (T), Pescado (T), Crust. (T), Mol. (T), Soja (T), Sulfitos (T) // G. -</i> 3º. <i>Leche, Frutos de Cáscara (T), Soja (T), Cacahuete (T), Huevo (T), Gluten (T) // Gluten, Soja (T)</i></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@coesles.es

Si comes **COES**
comes bien