



# MENÚ JUNY 2024

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Dia 3</b> Ensalada. 1r. Sopa de peix amb pinyons de pasta. 2n. Magre a la jardinera amb creïlles fornera. 3r. Lacti / Pa.</p>	<p><b>Dia 4</b> 1r. Macarrons integrals amb tonyina i tomaca. 2n. Truita francesa i ensalada mesclum amb carlota, api i cogombre. 3r. Fruita / Pa.</p>	<p><b>Dia 5</b> Ensalada. 1r. Crema de pèsols natural amb oli al romer. 2n. Cuixa de pollastre rostit en el seu suc amb carlotetes a l'anet. 3r. Fruita / Pa.</p>	<p><b>Dia 6</b> 1r. Ensalada marinera amb carlota ecològica i palets de cranc. 2n. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur. 3r. Fruita / Pa.</p>	<p><b>Dia 7</b> 1r. Potatge de cigrons. 2n. Calamars a la romana amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i llombarda. 3r. Gelat / Pa.</p>
<p>H.Carb:52g, Azuceres:18g, Gras.:30g, G.Sat:7g, Prot:32g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:648</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo</p>	<p>H.Carb:81g, Azuceres:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:684</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p>H.Carb:47g, Azuceres:5g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:448</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado azul.</p>	<p>H.Carb:86g, Azuceres:6g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:571</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne de ave.</p>	<p>H.Carb:106g, Azuceres:5g, Gras.:26g, G.Sat:3g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:774</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco</p>
<p><b>Dia 10</b> 1r. *Fideuà campellera amb calamar. 2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, carlota, api i olives. 3r. Lacti / Pa.</p>	<p><b>Dia 11</b> 1r. Crema natural de coliflor i poma. 2n. Lluç amb carabasseta ecològica i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i llombarda. 3r. Fruita / Pa.</p>	<p><b>Dia 12</b> 1r. Sopa de bullit amb cigrons i pluja. 2n. Truita de creïlla i ensalada campestre amb tomaca, carlota, dacsà i formatge fresc. 3r. Fruita / Pa.</p>	<p><b>Dia 13</b> 1r. Ensalada primavera amb pernil i formatge. 2n. Arròs de verdures. 3r. Fruita / Pa.</p>	<p><b>Dia 14</b> 1r. Olla de llegums. 2n. Croquetes de bacallà amb ensalada d'encisam, carlota, cogombre i remolatxa. 3r. Gelat / Pa.</p>
<p>H.Carb:79g, Azuceres:23g, Gras.:23g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:3g, KCal:652</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco</p>	<p>H.Carb:45g, Azuceres:3g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:20g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:331</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p>H.Carb:52g, Azuceres:2g, Gras.:11g, G.Sat:4g, Prot:19g, Fibra:12g, Sal:3g, KCal:420</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p>H.Carb:84g, Azuceres:2g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:13g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:549</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p>H.Carb:53g, Azuceres:2g, Gras.:17g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:446</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.</p>
<p><b>Dia 17</b> 1r. Crema de verdures natural de temporada. 2n. Pit de pollastre empanat amb ensalada d'encisam, tomaca cherry, carlota i cogombre. 3r. Lacti / Pa.</p>	<p><b>Dia 18</b> 1r. Llentilles de l'horta amb espinacs. 2n. Ventresca de lluç amb tomaca i ensalada d'encisam, carlota, api i remolatxa. 3r. Fruita / Pa.</p>	<p><b>Dia 19</b> Ensalada. 1r. Sopa *minestrone. 2n. Mandonguilles estofades amb tomaca i creïlles al munt. 3r. Fruita / Pa.</p>	<p><b>Dia 20</b> 1r. Arròs caldós amb cigrons i fesols tendres. 2n. Cruixents de lluç amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i ou dur. 3r. Fruita / Pa.</p>	<p><b>Dia 21</b> <b>MENÚ ESPECIAL FI DE CURS</b> 1r. Ensalada italiana amb formatge fresc. 2n. *Burger COES amb quètxup i creïlles xips. 3r. Postres especials.</p>
<p>H.Carb:45g, Azuceres:2g, Gras.:24g, G.Sat:4g, Prot:15g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:464</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p>H.Carb:64g, Azuceres:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.</p>	<p>H.Carb:79g, Azuceres:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p>H.Carb:109g, Azuceres:23g, Gras.:27g, G.Sat:5g, Prot:13g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:746</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne de ave.</p>	<p>H.Carb:3g, Azuceres:23g, Gras.:37g, G.Sat:8g, Prot:30g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:574</p> <p>Sugerencia de cena: 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)





# MENÚ JUNIO 2024

## PUBLICO TRANSPORTADO ELCHE

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Día 3</b> Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de pescado con piñones de pasta.</p> <p>2º. Magro a la jardinera con patatas panadera.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:52g, Azucares:18g, Gras.:30g, G.Sat:7g, Prot:32g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:648</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo</p>	<p><b>Día 4</b></p> <p>1º. Macarrones integrales con atún y tomate.</p> <p>2º. Tortilla francesa y ensalada mézclum con zanahoria, apio y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:81g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:684</small></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. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas al eneldo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:47g, Azucares:5g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:448</small></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 duro.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:86g, Azucares:6g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:571</small></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><small>H.Carb:106g, Azucares:5g, Gras.:26g, G.Sat:3g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:774</small></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><small>H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:23g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:3g, KCal:652</small></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><small>H.Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:20g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:331</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p><b>Día 12</b></p> <p>1º. Sopa de cocido con garbanzos y lluvia.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada campestre con tomate, zanahoria, maíz y queso fresco.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:52g, Azucares:2g, Gras.:11g, G.Sat:4g, Prot:19g, Fibra:12g, Sal:3g, KCal:420</small></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><small>H.Carb:84g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:13g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:549</small></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><small>H.Carb:53g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:446</small></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, tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:45g, Azucares:2g, Gras.:24g, G.Sat:4g, Prot:15g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:464</small></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><small>H.Carb:64g, Azucares:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502</small></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><small>H.Carb:79g, Azucares:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 20</b></p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.</p> <p>2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo duro.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:109g, Azucares:23g, Gras.:27g, G.Sat:5g, Prot:13g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:746</small></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 fresco.</p> <p>2º. Burger COES con ketchup y patatas chips.</p> <p>3º. Postre especial.</p> <p><small>H.Carb:3g, Azucares:23g, Gras.:37g, G.Sat:8g, Prot:30g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:574</small></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@coess.es](mailto:nutricionista@coess.es)

