



MENÚ JUNIO 2026

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------



<p>Día 1 Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Magro a la jardinera con patatas panadera. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:52g, Azucares:18g, Gras.:30g, G.Sat:7g, Prot:32g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:648</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y pescado blanco</p>	<p>Día 2 1º. Olla de legumbres. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada con lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>H.Carb:106g, Azucares:5g, Gras.:26g, G.Sat:3g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:774</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y huevo</p>	<p>Día 3 1º. Hervido valenciano. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:47g, Azucares:5g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:448</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y pescado azul.</p>	<p>Día 4 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.</p> <p><i>H.Carb:86g, Azucares:6g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:571</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y carne de ave.</p>	<p>Día 5 1º. Macarrones integrales con pimiento ecológico y tomate. 2º. Tortilla francesa y ensalada mézclum con zanahoria, apio y pepino. 3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>H.Carb:81g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:684</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>
<p>Día 8 1º. Guisado marinero con verduras. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:23g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:3g, KCal:652</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y pescado blanco</p>	<p>Día 9 1º. Espirales integrales con verdura y tomate. 2º. Merluza con calabacín ecológico y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>H.Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:20g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:331</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p>Día 10 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:52g, Azucares:2g, Gras.:11g, G.Sat:4g, Prot:19g, Fibra:12g, Sal:3g, KCal:420</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p>Día 11 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:84g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:13g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:549</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p>Día 12 Ensalada. 1º. Crema de calabaza natural. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con patatas al montón. 3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>H.Carb:53g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:446</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y pescado blanco.</p>
<p>Día 15 1º. Lentejas huertanas. 2º. Tortilla francesa y ensalada de lechuga, zanahoria ecológica, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:45g, Azucares:2g, Gras.:24g, G.Sat:4g, Prot:15g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:464</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p>Día 16 1º. Crema de zanahoria natural. 2º. Tilapia con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>H.Carb:64g, Azucares:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y carne.</p>	<p>Día 17 1º. Sopa de ajo con verduras. 2º. Lomo asado en su jugo con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:79g, Azucares:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p>Día 18 1º. Espaguetis integrales con calabacín y tomate. 2º. Merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:55g, Azucares:4g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:431</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p>Día 19 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO 1º. Arroz de verano con queso. 2º. Burger COES con patatas. 3º. Postre especial/ Pan integral.</p> <p><i>H.Carb:79g, Azucares:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y pescado blanco.</p>

Los martes y viernes se servirá Pan con salvado. El postre lácteo será yogur y se servirán las siguientes frutas manzana, plátano, pera o naranja, entre otras, sujetas a temporalidad

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





MENÚ JUNY 2026

GPT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
---------	---------	----------	--------	-----------



Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5
Ensalada. 1r. Crema d'espínacs natural. 2n. Magre a la jardineria amb creïlles fornada. 3r. Lacti / Pa.	Dia 2 1r. Olla de llegums. 2n. Croquetes de bacallà amb ensalada amb encisam, tomaca, carlota i dacsà. 3r. Fruita / Pa integral.	Dia 3 1r. Bollit valencià. 2n. Cuixa de pollastre rostít en el seu suc amb ensalada d'encisam, carlota, dacsà i api. 3r. Fruita / Pa.	Dia 4 1r. Arròs caldós amb cigrons i fesols tendres. 2n. Ventresca de lluç a la gallega amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa. 3r. Fruita / Pa.	Dia 5 1r. Macarrons integrals amb pimentó ecològic i tomaca. 2n. Truita francesa i ensalada mesclum amb carlota, api i cogombre. 3r. Fruita / Pa integral.
H.Carb:52g, Azuceres:18g, Gras.:30g, G.Sat:7g, Prot:32g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:648 Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc	H.Carb:106g, Azuceres:5g, Gras.:26g, G.Sat:3g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:174 Suggeriment de sopar: Verdura bollida i ou	H.Carb:47g, Azuceres:5g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:448 Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blau.	H.Carb:86g, Azuceres:6g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:571 Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn d'au.	H.Carb:81g, Azuceres:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:684 Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.
Dia 8	Dia 9	Dia 10	Dia 11	Dia 12
1r. Guisat mariner amb verdures. 2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, carlota, api i remolatxa. 3r. Lacti / Pa.	Dia 9 1r. Espirals integrals amb verdura i tomaca. 2n. Lluç amb carabasseta ecològica i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsà. 3r. Fruita / Pa integral.	Dia 10 1r. Arròs blanc amb tomaca. 2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, carlota, api i remolatxa. 3r. Fruita / Pa.	Dia 11 1r. Potatge de cigrons. 2n. Aladroc en tempura amb ensalada d'encisam, tomaca, dacsà i api. 3r. Fruita / Pa.	Dia 12 Ensalada. 1r. Crema de carabassa natural. 2n. Mandonguilles de pollastre estofades amb creïlles al munt. 3r. Fruita / Pa integral.
H.Carb:79g, Azuceres:23g, Gras.:23g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:3g, KCal:652 Suggeriment de sopar: Verdura bollida i peix blanc	H.Carb:45g, Azuceres:3g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:20g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:331 Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.	H.Carb:52g, Azuceres:2g, Gras.:11g, G.Sat:4g, Prot:19g, Fibra:12g, Sal:3g, KCal:420 Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.	H.Carb:84g, Azuceres:2g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:13g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:549 Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.	H.Carb:53g, Azuceres:2g, Gras.:17g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:446 Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc.
Dia 15	Dia 16	Dia 17	Dia 18	Dia 19
1r. Llentilles de l'horta. 2n. Truita francesa i ensalada d'encisam, carlota ecològica , dacsà i remolatxa. 3r. Lacti / Pa.	Dia 16 1r. Crema de carlota natural. 2n. Tilapia amb arrebossat casolà i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa. 3r. Fruita / Pa integral.	Dia 17 1r. Sopa d'all amb verdures. 2n. Llom rostít en el seu suc amb ensalada d'encisam, carlota, dacsà i api. 3r. Fruita / Pa.	Dia 18 1r. Espaguetis integrals amb carabasseta i tomaca. 2n. Lluç al vapor amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsà. 3r. Fruita / Pa.	Dia 19 MENU ESPECIAL FI DE CURS 1r. Arròs d'estiu amb formatge. 2n. Burger COES amb creïlles. 3r. Postres especials/ Pa integral.
H.Carb:45g, Azuceres:2g, Gras.:24g, G.Sat:4g, Prot:15g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:464 Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.	H.Carb:64g, Azuceres:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502 Suggeriment de sopar: Verdura bollida i carn.	H.Carb:79g, Azuceres:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666 Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc.	H.Carb:55g, Azuceres:4g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:431 Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.	H.Carb:79g, Azuceres:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666 Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc.

Els divendres es servirà Pa amb segó

Existeix un Menú Declaració d'Al·lèrgens a disposició del comensal amb la fi d'informar sobre la possible presència o traçes de substàncies recogides en el Reglament (UE) N°1169/2011 Annex II, que pot consultar al seu centre.

Atenció nutricional al comensal: De dilluns a dijous de 9:00 a 13:00 en el tlf. 965 10 06 48 o les 24 hores en nutricionista@coessl.es

