



MENÚ JUNIO 2023

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><i>La familia COES les desea feliz verano</i></p>				
Día 5 Ensalada. 1º. Sopa de pescado con piñones de pasta. 2º. Magro a la jardinera con patatas panadera. 3º. Lácteo / Pan.	Día 6 Ensalada. 1º. Macarrones con atún y tomate. 2º. Huevos revueltos con bacon. 3º. Fruta / Pan.	Día 7 Ensalada. 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. 2º. Rustidera de pollo. 3º. Fruta / Pan.	Día 1 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan.	Día 2 1º. Canelones Rosinni. 2º. Bacaladilla a la andaluza y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Helado / Pan.
H.Carb:52g, Azucares:18g, Gras.:30g, G.Sat:7g, Prot:32g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:648 <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y pescado blanco.	H.Carb:81g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:684 <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y pescado blanco.	H.Carb:47g, Azucares:5g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:448 <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y pescado azul.	H.Carb:45g, Azucares:2g, Gras.:24g, G.Sat:4g, Prot:15g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:464 <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado azul.	H.Carb:73g, Azucares:7g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:27g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:554 <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y huevo.
Día 12 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo adobado a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan.	Día 13 1º. Crema natural de coliflor y manzana. 2º. Merluza con calabacín ecológico y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan.	Día 14 1º. Sopa de cocido con garbanzos y lluvia. 2º. Tortilla de patata y ensalada campesina con tomate, zanahoria, maíz y queso fresco. 3º. Fruta / Pan.	Día 8 1º. Ensalada marinera con zanahoria ecológica y palitos de cangrejo. 2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo frito. 3º. Fruta / Pan.	Día 9 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Helado / Pan.
H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:23g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:3g, KCal:652 <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y huevo.	H.Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:20g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:331 <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y pescado azul.	H.Carb:52g, Azucares:2g, Gras.:11g, G.Sat:4g, Prot:19g, Fibra:12g, Sal:3g, KCal:420 <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado blanco.	H.Carb:86g, Azucares:6g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:571 <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y carne de ave.	H.Carb:106g, Azucares:5g, Gras.:26g, G.Sat:3g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:774 <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y huevo.
Día 19 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO 1º. Ensalada italiana con queso fresco. 2º. Burger COES con kétchup y patatas chips. 3º. Postre especial.			Día 15 1º. Ensalada primavera con jamón y queso. 2º. Arroz de verduras. 3º. Fruta / Pan.	Día 16 1º. Olla de legumbres. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Helado / Pan.
H.Carb:3g, Azucares:23g, Gras.:37g, G.Sat:8g, Prot:30g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:574 <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y pescado blanco.			H.Carb:84g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:13g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:549 <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y pescado blanco.	H.Carb:53g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:446 <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y carne de ave.

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) Nº1169/2011 Anexo II, que podrá consultar en su centro.

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlfn. 965 10 06 48 o las 24 horas en nutricionista@coess.es

Comer COES es comer salud