



# MENÚ JUNIO 2026

GPT

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



<p><b>Día 1</b> Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Magro a la jardinera con patatas panadera. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:52g, Azúcares: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><b>Día 2</b> 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, Azúcares: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><b>Día 3</b> 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, Azúcares: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><b>Día 4</b> 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, Azúcares: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><b>Día 5</b> 1º. Macarrones integrales con <b>pimiento ecológico</b> y tomate. 2º. Tortilla francesa y ensalada mézclum con zanahoria, apio y pepino. 3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>H.Carb:81g, Azúcares: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><b>Día 8</b> 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, Azúcares: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><b>Día 9</b> 1º. Espirales integrales con verdura y tomate. 2º. Merluza con <b>calabacín ecológico</b> y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>H.Carb:45g, Azúcares: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><b>Día 10</b> 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, Azúcares: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><b>Día 11</b> 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, Azúcares: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><b>Día 12</b> 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, Azúcares: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><b>Día 15</b> 1º. Lentejas huertanas. 2º. Tortilla francesa y ensalada de lechuga, <b>zanahoria ecológica</b>, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:45g, Azúcares: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><b>Día 16</b> 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, Azúcares: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><b>Día 17</b> 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, Azúcares: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><b>Día 18</b> <b>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</b> 1º. Arroz de verano con queso. 2º. Burger COES con patatas. 3º. Postre especial/ Pan integral.</p> <p><i>H.Carb:79g, Azúcares:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y huevo.</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@coess.es](mailto:nutricionista@coess.es)

