



# 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, Azucres: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, Azucres: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, Azucres: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, Azucres: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, Azucres: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, Azucres: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, Azucres: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, Azucres: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, Azucres: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, Azucres: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, Azucres: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, Azucres: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, Azucres: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, Azucres: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, Azucres: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)





# MENÚ JUNIO 2024

## MUSULMÁN

Menú adaptado, elaborado sin carne de cerdo ni productos que lo contengan.

Al final del menú diario se muestra la información de alérgenos.

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>La familia COES les desea</p>  <p><b>feliz verano</b></p>				
<p><b>Día 3</b> Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de pescado con piñones de pasta.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo a la jardinera con patatas panadera.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Pescado, Crust, Mol(T), Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Gluten, Soja, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:52g, Azuceres:18g, Gras.:30g, G.Sat:7g, Prot:32g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:648</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>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado 2º. Huevo, Leche // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:81g, Azuceres:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:684</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><i>E. Sulfitos</i> 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos // G. - 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:47g, Azuceres:5g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:448</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>1º. Sulfitos, Pescado, Crustáceo, Huevo, Soja 2º. Huevo 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:86g, Azuceres:6g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:571</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>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Gluten, Pescado, Huevo, Leche, Molusco, Crustáceo(T), Soja(T), Apio(T), Sulfitos(T) // G. Sulfitos 3º. Leche, Soja, Huevo, Frutos secos / Gluten</p> <p>H.Carb:106g, Azuceres:5g, Gras.:26g, G.Sat:3g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:774</p>
<p><b>Día 10</b></p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado, Crustáceo, Molusco 2º. Soja(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:79g, Azuceres:23g, Gras.:23g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:3g, KCal:652</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>1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:45g, Azuceres:3g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:20g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:331</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>1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Huevo // G. Sulfitos, Leche 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:52g, Azuceres:2g, Gras.:11g, G.Sat:4g, Prot:19g, Fibra:12g, Sal:3g, KCal:420</p>	<p><b>Día 13</b></p> <p>1º. Ensalada primavera con queso.</p> <p>2º. Arroz de verduras.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Leche 2º. - 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:84g, Azuceres:2g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:13g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:549</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>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Gluten, Pescado, Leche, Huevo(T), Crust(T), Mol(T), Soja(T) // G. Sulfitos 3º. Leche, Soja, Huevo, Frutos secos / Gluten</p> <p>H.Carb:53g, Azuceres:2g, Gras.:17g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:446</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>1º. Sulfitos 2º. Gluten, Soja, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:45g, Azuceres:2g, Gras.:24g, G.Sat:4g, Prot:15g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:464</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>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Gluten // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:64g, Azuceres:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502</p>	<p><b>Día 19</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa minestrone.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo estofadas con tomate y patatas al montón.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Apio 2º. Gluten, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:79g, Azuceres:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666</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>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Pescado, Gluten, Crustáceos (T), Moluscos (T), Soja (T), Mostaza (T) // G. Sulfitos, Huevo 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:109g, Azuceres:23g, Gras.:27g, G.Sat.:5g, Prot:13g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:746</p>	<p><b>Día 21</b> <b>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</b></p> <p>1º. Ensalada italiana con queso fresco.</p> <p>2º. Burger COES de pollo con ketchup y patatas chips.</p> <p>3º. Postre especial.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Leche 2º. Gluten, Soja / Sulfitos, Gluten, Soja - // G. - 3º. - // Dióxido de azufre, Sulfitos</p> <p>H.Carb:3g, Azuceres:23g, Gras.:37g, G.Sat:8g, Prot:30g, Fibra:2g, Sal:2g, KCal:574</p>

Los 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](mailto:nutricionista@coesles.es)

Si comes **COES** comes bien



Información de sustancias o productos que causan alergias o intolerancias conforme al **Reglamento (UE) 1169/2011** correspondiente a:

**Menú General Público Transportado**

**Junio 2024**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Día 3</b></p> <p>Ensalada <b>Sulfitos</b> 1º. Sopa de pescado con piñones de pasta <b>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado, Crustáceo, Molusco</b> 2º. Magro a la jardinera <b>Gluten, Soja</b> Patatas panadera <b>Sulfitos</b> Lácteo <b>Leche</b> Pan <b>Gluten</b></p>	<p><b>Día 4</b></p> <p>1º. Macarrones integrales con atún y tomate <b>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado</b> 2º. Tortilla francesa <b>Huevo Leche</b> Ensalada mézclum con zanahoria, apio y pepino <b>Sulfitos, Apio</b> Fruta - Pan <b>Gluten</b></p>	<p><b>Día 5</b></p> <p>Ensalada <b>Sulfitos</b> 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero <b>Sulfitos</b> 2º. Muslo de pollo en su jugo - Carlottas al eneldo <b>Sulfitos</b> Fruta - Pan <b>Gluten</b></p>	<p><b>Día 6</b></p> <p>1º. Ensalada marinera con <b>zanahoria ecológica</b> y palitos de cangrejo <b>Sulfitos, Pescado, Crustáceo, Huevo, Soja</b> 2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro <b>Huevo</b> Fruta - Pan <b>Gluten</b></p>	<p><b>Día 7</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos <b>Gluten, Sulfitos</b> 2º. Calamares a la romana <b>Pescado, Gluten, Huevo, Leche, Molusco, Crustáceo(T), Soja(T), Apio(T), Sulfitos(T)</b> Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda <b>Sulfitos</b> Helado <b>Leche, Soja, Huevo, Frutos secos, Gluten</b> Pan <b>Gluten</b></p>
<p><b>Día 10</b></p> <p>1º. Fideuá campellerera con calamar <b>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado, Crustáceo, Molusco</b> 2º. Lomo adobado al horno <b>Leche, Soja</b> Ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas <b>Sulfitos, Apio</b> Lácteo <b>Leche</b> Pan <b>Gluten</b></p>	<p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Crema natural de coliflor y manzana <b>Sulfitos</b> 2º. Merluza con <b>calabacín ecológico</b> <b>Pescado</b> Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda <b>Sulfitos</b> Fruta - Pan <b>Gluten</b></p>	<p><b>Día 12</b></p> <p>1º. Sopa de cocido con garbanzos y lluvia <b>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</b> 2º. Tortilla de patata <b>Huevo</b> Ensalada campestre con tomate, zanahoria, maíz y queso fresco <b>Sulfitos, Leche</b> Fruta - Pan <b>Gluten</b></p>	<p><b>Día 13</b></p> <p>1º. Ensalada primavera con jamón y queso <b>Soja, Leche, Sulfitos</b> 2º. Arroz de verduras - Fruta - Pan <b>Gluten</b></p>	<p><b>Día 14</b></p> <p>1º. Olla de legumbres <b>Gluten, Sulfitos</b> 2º. Croquetas de bacalao <b>Gluten, Pescado, Leche, Huevo(T), Crustáceo(T), Molusco(T), Soja(T)</b> Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha <b>Sulfitos</b> Helado <b>Leche, Soja, Huevo, Frutos secos, Gluten</b> Pan <b>Gluten</b></p>
<p><b>Día 17</b></p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada <b>Sulfitos</b> 2º. Pechuga de pollo empanada <b>Gluten, Soja</b> Ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y pepino <b>Sulfitos</b> Lácteo <b>Leche</b> Pan <b>Gluten</b></p>	<p><b>Día 18</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas con espinacas. <b>Sulfitos, Gluten</b> 2º. Ventresca de merluza con tomate <b>Pescado</b> Ensalada de lechuga, zanahoria apio y remolacha <b>Sulfitos</b> Fruta - Pan <b>Gluten</b></p>	<p><b>Día 19</b></p> <p>Ensalada <b>Sulfitos</b> 1º. Sopa minestrone <b>Gluten, Huevo (T), Soja (T), Mostaza (T), Apio, Sulfitos</b> 2º. Albóndigas estofadas con tomate <b>Gluten, Sulfitos</b> Patatas al montón <b>Sulfitos</b> Fruta - Pan <b>Gluten</b></p>	<p><b>Día 20</b></p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes <b>Sulfitos, Gluten</b> 2º. Crujientes de merluza <b>Pescado, Gluten, Crustáceos (T), Moluscos (T), Soja (T), Mostaza (T)</b> Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo duro <b>Sulfitos, Huevo</b> Fruta - Pan <b>Gluten</b></p>	<p><b>Día 21</b></p> <p>1º. Ensalada italiana con queso fresco <b>Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Leche</b> 2º. Burger COES Pan burger: <b>Gluten, Soja</b> Hamburguesa: <b>Sulfitos</b> Ketchup: - Patatas chips - Postre especial - // <b>Dióxido de azufre, Sulfitos</b> Pan <b>Gluten</b></p>

Un alérgeno\* es un componente que puede provocar alergia o intolerancia a personas sensibles a dicho compuesto. Por lo general, los alérgenos\* no son sustancias problemáticas en personas sanas. En esta tabla, la **presencia del alérgeno**, o de **trazas (T)** (debido a contacto cruzado), no siempre significa que la receta contenga ese alimento, sino que forma parte (en pequeñas cantidades) de la composición del ingrediente utilizado. En España, sólo el 5% de la población presenta algún tipo de alergia alimentaria. El 95% restante no presenta ninguna complicación al consumir dichos alérgenos\*.



# MENÚ JUNIO 2024 PESCADO

Menú adaptado, elaborado sin pescado ni productos que lo contengan.

Al final del menú diario se muestra la información de alérgenos.

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>La familia COES les desea</p>  <p><b>feliz verano</b></p>				
<p><b>Día 3</b> Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de verdura con piñones de pasta.</p> <p>2º. Magro a la jardinera con patatas panadera.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Gluten, Soja // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p><i>H. Carb:52g, Azucres:18g, Gras.:30g, G.Sat:7g, Prot:32g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:648</i></p>	<p><b>Día 4</b></p> <p>1º. Macarrones integrales con tomate.</p> <p>2º. Tortilla francesa y ensalada mézclum con zanahoria, apio y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Huevo, Leche // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. - / <i>Gluten</i></p> <p><i>H. Carb:81g, Azucres:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:684</i></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><i>E. Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Sulfitos // G. -</i> 3º. - / <i>Gluten</i></p> <p><i>H. Carb:47g, Azucres:5g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:448</i></p>	<p><b>Día 6</b></p> <p>1º. Ensalada huertana con <b>zanahoria ecológica</b> y jamón.</p> <p>2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Soja</i> 2º. <i>Huevo</i> 3º. - / <i>Gluten</i></p> <p><i>H. Carb:86g, Azucres:6g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:571</i></p>	<p><b>Día 7</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Soja, Leche(T) // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche, Soja, Huevo, Frutos secos / Gluten</i></p> <p><i>H. Carb:106g, Azucres:5g, Gras.:26g, G.Sat:3g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:774</i></p>
<p><b>Día 10</b></p> <p>1º. Fideuá con verduras.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Soja, Leche(T) // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i></p> <p><i>H. Carb:79g, Azucres:23g, Gras.:23g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:3g, KCal:652</i></p>	<p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Crema natural de coliflor y manzana.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Sulfitos // G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i></p> <p><i>H. Carb:45g, Azucres:3g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:20g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:331</i></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>1º. <i>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Huevo // G. Sulfitos, Leche</i> 3º. - / <i>Gluten</i></p> <p><i>H. Carb:52g, Azucres:2g, Gras.:11g, G.Sat:4g, Prot:19g, Fibra:12g, Sal:3g, KCal:420</i></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>1º. <i>Sulfitos, Soja, Leche</i> 2º. - 3º. - / <i>Gluten</i></p> <p><i>H. Carb:84g, Azucres:2g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:13g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:549</i></p>	<p><b>Día 14</b></p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Soja, Leche // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche, Soja, Huevo, Frutos secos / Gluten</i></p> <p><i>H. Carb:53g, Azucres:2g, Gras.:17g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:446</i></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>1º. <i>Sulfitos</i> 2º. <i>Gluten, Soja // G. Sulfitos</i> 3º. <i>Leche / Gluten</i></p> <p><i>H. Carb:45g, Azucres:2g, Gras.:24g, G.Sat:4g, Prot:15g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:464</i></p>	<p><b>Día 18</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas con espinacas.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria apio y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Gluten, Soja // G. Sulfitos, Apio</i> 3º. - / <i>Gluten</i></p> <p><i>H. Carb:64g, Azucres:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502</i></p>	<p><b>Día 19</b> Ensalada</p> <p>1º. Sopa minestrone.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con tomate y patatas al montón</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> 1º. <i>Sulfitos, Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Gluten, Sulfitos // G. Sulfitos</i> 3º. - / <i>Gluten</i></p> <p><i>H. Carb:79g, Azucres:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666</i></p>	<p><b>Día 20</b></p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.</p> <p>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo duro.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Sulfitos, Gluten</i> 2º. <i>Soja, Leche // G. Sulfitos, Huevo</i> 3º. - / -</p> <p><i>H. Carb:109g, Azucres:23g, Gras.:27g, G.Sat.:5g, Prot:13g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:746</i></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>1º. <i>Sulfitos, Leche, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. <i>Gluten, Soja / Sulfitos / - // G. -</i> 3º. - // <i>Dioxidio de azufre, Sulfitos</i></p> <p><i>H. Carb:3g, Azucres:23g, Gras.:37g, G.Sat:8g, Prot:30g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:574</i></p>
Los 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 <a href="mailto:nutricionista@coess.es">nutricionista@coess.es</a>				



Si comes **COES** comes bien