



MENÚ JUNIO 2026

FRUCTOSA

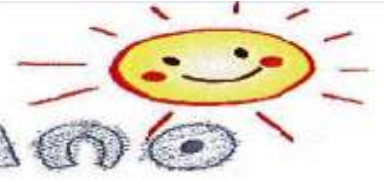
Menú adaptado, elaborado sin fructosa.

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

GPC

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

La Familia COES les desea
FELIZ VERANO



<p>Día 1 Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural.</p> <p>2º. Magro a la jardinera con patatas.</p> <p>3º. Yogur natural / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Gluten // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:52g, Azucres:18g, Gras.:30g, G.Sat:7g, Prot:32g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:648</p>	<p>Día 2 1º. Hervido de patata y zanahoria.</p> <p>2º. Merluza al horno con ensalada con lechuga y zanahoria.</p> <p>3º. Yogur natural / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:106g, Azucres:5g, Gras.:26g, G.Sat:3g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:774</p>	<p>Día 3 1º. Hervido valenciano.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Yogur natural / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:47g, Azucres:5g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:448</p>	<p>Día 4 1º. Arroz blanco.</p> <p>2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga y zanahoria.</p> <p>3º. Yogur natural / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:86g, Azucres:6g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:571</p>	<p>Día 5 1º. Macarrones con pimiento ecológico.</p> <p>2º. Tortilla parmesana y ensalada mézclum con zanahoria y apio.</p> <p>3º. Yogur natural / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Huevo, Leche // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:81g, Azucres:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:684</p>
<p>Día 8 1º. Guisado marinero con verduras.</p> <p>2º. Dados de lomo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria, apio.</p> <p>3º. Yogur natural / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Pescado, Crustáceo (T), Molusco (T), Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:79g, Azucres:23g, Gras.:23g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:3g, KCal:652</p>	<p>Día 9 1º. Espirales con verdura.</p> <p>2º. Merluza con calabacín ecológico y ensalada de lechuga, y zanahoria.</p> <p>3º. Yogur natural / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:45g, Azucres:3g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:20g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:331</p>	<p>Día 10 1º. Arroz blanco.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Yogur natural / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:52g, Azucres:2g, Gras.:11g, G.Sat:4g, Prot:19g, Fibra:12g, Sal:3g, KCal:420</p>	<p>Día 11 1º. Hervido de patata y zanahoria.</p> <p>2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga y apio.</p> <p>3º. Yogur natural / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:84g, Azucres:2g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:13g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:549</p>	<p>Día 12 Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Pollo estofado con patatas al montón.</p> <p>3º. Yogur natural / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:53g, Azucres:2g, Gras.:17g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:446</p>
<p>Día 15 1º. Hervido de patata y zanahoria.</p> <p>2º. Tortilla francesa y ensalada de lechuga y zanahoria ecológica.</p> <p>3º. Yogur natural / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:45g, Azucres:2g, Gras.:24g, G.Sat:4g, Prot:15g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:464</p>	<p>Día 16 1º. Crema de zanahoria natural.</p> <p>2º. Tilapia con rebozado casero y ensalada de lechuga y zanahoria.</p> <p>3º. Yogur natural / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Gluten, Pescado, Crustáceo (T), Molusco (T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:64g, Azucres:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502</p>	<p>Día 17 1º. Cazuela de fideos con verduras.</p> <p>2º. Lomo asado en su jugo con ensalada de lechuga, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Yogur natural / Pan.</p> <p>1º. Apio 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:79g, Azucres:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666</p>	<p>Día 18 1º. Espaguetis con calabacín.</p> <p>2º. Merluza al vapor con ensalada de lechuga y zanahoria.</p> <p>3º. Yogur natural / Pan.</p> <p>1º. - 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:55g, Azucres:4g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:431</p>	<p>Día 19 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</p> <p>1º. Arroz de verano con queso.</p> <p>2º. Pollo horno con patatas.</p> <p>3º. Yogur natural / Pan.</p> <p>1º. Leche 2º. - // G. - 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:79g, Azucres:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666</p>

Los martes y 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@coes.es

Si comes **COES** comes bien