



MENÚ JUNIO 2026

FRUTOS SECOS

Menú adaptado, elaborado sin frutos de cáscara ni productos que lo contengan.

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

GPC

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

La Familia COES les desea
Feliz Verano



Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Magro a la jardinera con patatas. 3º. Lácteo / Pan.	Día 2 1º. Olla de legumbres. 2º. Merluza al horno con ensalada con lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan integral.	Día 3 1º. Hervido valenciano. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan.	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.	Día 5 1º. Macarrones integrales con pimiento ecológico y tomate. 2º. Tortilla parmesana y ensalada mézclum con zanahoria, apio y pepino. 3º. Fruta / Pan integral.
E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Gluten, Soja // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	1º. Gluten, Sulfitos 2º. Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja (T)	1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten	1º. Gluten, Soja (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. Gluten, Huevo(T), Soja(T), Mostaza (T) 2º. Huevo, Leche // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja (T)
H.Carb:52g, Azúcares:18g, Gras.:30g, G.Sat:7g, Prot:32g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:648	H.Carb:106g, Azúcares:5g, Gras.:26g, G.Sat:3g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:774	H.Carb:47g, Azúcares:5g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:448	H.Carb:86g, Azúcares:6g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:571	H.Carb:81g, Azúcares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:684
Día 8 1º. Guisado marinero con verduras. 2º. Dados de lomo adobado encebollados con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Lácteo / Pan.	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.	Día 10 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan.	Día 11 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan.	Día 12 Ensalada. 1º. Crema de calabaza natural. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con patatas al montón. 3º. Fruta / Pan integral.
1º. Gluten, Pescado, Crustáceo (T), Molusco (T), Sulfitos 2º. Leche, Soja // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten	1º. Gluten, Huevo(T), Soja(T), Mostaza (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja (T)	1º. - 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten	1º. Gluten, Sulfitos 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Soja (T), Gluten, Leche, Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten	E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Gluten, Sulfitos, Soja(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja (T)
H.Carb:79g, Azúcares:23g, Gras.:23g, G.Sat:5g, Prot:32g, Fibra:1g, Sal:3g, KCal:652	H.Carb:45g, Azúcares:3g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:20g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:331	H.Carb:52g, Azúcares:2g, Gras.:11g, G.Sat:4g, Prot:19g, Fibra:12g, Sal:3g, KCal:420	H.Carb:84g, Azúcares:2g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:13g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:549	H.Carb:53g, Azúcares:2g, Gras.:17g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:446
Día 15 1º. Lentejas huertanas. 2º. Tortilla francesa y ensalada de lechuga, zanahoria ecológica , maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan.	Día 16 1º. Crema de zanahoria natural. 2º. Tilapia con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan integral.	Día 17 1º. Cazuela de fideos con verduras. 2º. Lomo asado en su jugo con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan.	Día 18 1º. Espaguetis integrales con calabacín y tomate. 2º. Merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.	Día 19 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO 1º. Arroz de verano con queso. 2º. Burger COES con patatas. 3º. Postre especial/ Pan integral.
1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	1º. Sulfitos 2º. Gluten, Pescado, Crustáceo (T), Molusco (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja (T)	1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja(T), Mostaza (T) 2º. Soja (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten	1º. Gluten, Huevo(T), Soja(T), Mostaza (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	1º. Leche 2º. Gluten, Sésamo, Sulfitos, Soja, Mostaza (T) // G. - 3º. Leche / Gluten, Soja (T)
H.Carb:45g, Azúcares:2g, Gras.:24g, G.Sat:4g, Prot:15g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:464	H.Carb:64g, Azúcares:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502	H.Carb:79g, Azúcares:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666	H.Carb:55g, Azúcares:4g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:431	H.Carb:79g, Azúcares:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666

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@coessi.es

