



MENÚ JUNIO 2024

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.

GPT

Lunes

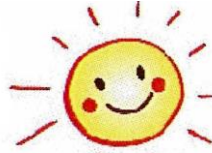
Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

La familia COES les desea



Feliz verano

Día 3

Ensalada.

- 1º. Sopa de pescado con piñones de pasta.
- 2º. Magro a la jardinera con patatas panadera.
- 3º. Lácteo / Pan.

E. Sulfitos
 1º. Pescado, Crust, Mol(T), Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)
 2º. Gluten, Soja // G. Sulfitos
 3º. Leche / Gluten

H.Carb:52g, Azúcares:18g, Gras.:30g, G.Sat:7g, Prot:32g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:648

Día 4

1º. Macarrones integrales con atún y tomate.

2º. Tortilla francesa y ensalada mézclum con zanahoria, apio y pepino.

3º. Fruta / Pan.

1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado
 2º. Huevo, Leche // G. Sulfitos, Apio
 3º. - / Gluten

H.Carb:81g, Azúcares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:684

Día 5

Ensalada.

- 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero.
- 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas al eneldo.
- 3º. Fruta / Pan.

E. Sulfitos
 1º. Sulfitos
 2º. Huevo // G. -
 3º. - / Gluten

H.Carb:47g, Azúcares:5g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:448

Día 6

1º. Ensalada marinera con **zanahoria ecológica** y palitos de cangrejo.

2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.

3º. Fruta / Pan.

1º. Sulfitos, Pescado, Crustáceo, Huevo, Soja
 2º. Huevo
 3º. - / Gluten

H.Carb:86g, Azúcares:6g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:571

Día 7

- 1º. Potaje de garbanzos.
- 2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda.
- 3º. Helado / Pan.

1º. Sulfitos, Gluten
 2º. Gluten, Pescado, Huevo, Leche, Molusco, Crustáceo(T), Soja(T), Apio(T), Sulfitos(T) // G. Sulfitos |
 3º. Leche / Gluten

H.Carb:106g, Azúcares:5g, Gras.:26g, G.Sat:3g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:774

Día 10

1º. Fideuá campellera con calamar.

2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas.

3º. Lácteo / Pan.

1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado, Crustáceo, Molusco
 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos, Apio
 3º. Leche / Gluten

H.Carb:79g, Azúcares:23g, Gras.:23g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:3g, KCal:652

Día 11

1º. Crema natural de coliflor y manzana.

2º. Merluza con **calabacín ecológico** y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda.

3º. Fruta / Pan.

1º. Sulfitos
 2º. Pescado // G. Sulfitos
 3º. - / Gluten

H.Carb:45g, Azúcares:3g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:20g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:331

Día 12

1º. Sopa de cocido con garbanzos y lluvia.

2º. Tortilla de patata y ensalada campestre con tomate, zanahoria, maíz y queso fresco.

3º. Fruta / Pan.

1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)
 2º. Huevo // G. Sulfitos, Leche
 3º. - / Gluten

H.Carb:52g, Azúcares:2g, Gras.:11g, G.Sat:4g, Prot:19g, Fibra:12g, Sal:3g, KCal:420

Día 13

1º. Ensalada primavera con jamón y queso.

2º. Arroz de verduras.

3º. Fruta / Pan.

1º. Sulfitos, Soja, Leche
 2º. -
 3º. - / Gluten

H.Carb:84g, Azúcares:2g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:13g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:549

Día 14

1º. Olla de legumbres.

2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha.

3º. Helado / Pan.

1º. Sulfitos, Gluten
 2º. Gluten, Pescado, Leche, Huevo(T), Crust(T), Mol(T), Soja(T) // G. Sulfitos
 3º. Leche / Gluten

H.Carb:53g, Azúcares:2g, Gras.:17g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:446

Día 17

1º. Crema de verduras natural de temporada.

2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y pepino.

3º. Lácteo / Pan.

1º. Sulfitos
 2º. Gluten, Soja // G. Sulfitos
 3º. Leche / Gluten

H.Carb:45g, Azúcares:2g, Gras.:24g, G.Sat:4g, Prot:15g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:464

Día 18

1º. Lentejas huertanas con espinacas.

2º. Ventresca de merluza con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.

3º. Fruta / Pan.

1º. Sulfitos, Gluten
 2º. Pescado, Gluten // G. Sulfitos, Apio
 3º. - / Gluten

H.Carb:64g, Azúcares:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502

Día 19

Ensalada.

1º. Sopa minestrone.

2º. Albóndigas estofadas con tomate y patatas al montón.

3º. Fruta / Pan.

E. Sulfitos
 1º. Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Apio
 2º. Gluten, Sulfitos // G. Sulfitos
 3º. - / Gluten

H.Carb:79g, Azúcares:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666

Día 20

1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.

2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo duro.

3º. Fruta / Pan.

1º. Gluten, Sulfitos
 2º. Pescado, Gluten, Crustáceos (T), Moluscos (T), Soja (T), Mostaza (T) // G. Sulfitos, Huevo
 3º. - / Gluten

H.Carb:109g, Azúcares:23g, Gras.:27g, G.Sat:5g, Prot:13g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:746

Día 21

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

1º. Ensalada italiana con queso fresco.

2º. Burger COES con ketchup y patatas chips.

3º. Postre especial.

1º. Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Leche
 2º. Gluten, Soja / Sulfitos / - // G. -
 3º. - // Dióxido de azufre, Sulfitos

H.Carb:3g, Azúcares:23g, Gras.:37g, G.Sat:8g, Prot:30g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:574

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@coes.es

