



# MENÚ JUNIO 2024

## PUBLICO TRANSPORTADO ELCHE

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Día 3</b> Ensalada. 1º. Sopa de pescado con piñones de pasta. 2º. Magro a la jardinera con patatas panadera. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:52g, Azucares:18g, Gras.:30g, G.Sat:7g, Prot:32g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:648</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo	<b>Día 4</b> 1º. Macarrones integrales con atún y tomate. 2º. Tortilla francesa y ensalada mézclum con zanahoria, apio y pepino. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:81g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:684</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.	<b>Día 5</b> 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. <small>H.Carb:47g, Azucares:5g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:448</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado azul.	<b>Día 6</b> 1º. Ensalada marinera con <b>zanahoria ecológica</b> y palitos de cangrejo. 2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:86g, Azucares:6g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:571</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne de ave.	<b>Día 7</b> 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Helado / Pan. <small>H.Carb:106g, Azucares:5g, Gras.:26g, G.Sat:3g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:774</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco
<b>Día 10</b> 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:23g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:3g, KCal:652</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco	<b>Día 11</b> 1º. Crema natural de coliflor y manzana. 2º. Merluza con <b>calabacín ecológico</b> y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:20g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:331</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.	<b>Día 12</b> 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. <small>H.Carb:52g, Azucares:2g, Gras.:11g, G.Sat:4g, Prot:19g, Fibra:12g, Sal:3g, KCal:420</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.	<b>Día 13</b> 1º. Ensalada primavera con jamón y queso. 2º. Arroz de verduras. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:84g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:13g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:549</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.	<b>Día 14</b> 1º. Olla de legumbres. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Helado / Pan. <small>H.Carb:53g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:446</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.
<b>Día 17</b> 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y pepino. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:45g, Azucares:2g, Gras.:24g, G.Sat:4g, Prot:15g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:464</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.	<b>Día 18</b> 1º. Lentejas huertanas con espinacas. 2º. Ventresca de merluza con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:64g, Azucares:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.	<b>Día 19</b> Ensalada. 1º. Sopa minestrone. 2º. Albóndigas estofadas con tomate y patatas al montón. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:79g, Azucares:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.	<b>Día 20</b> 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo duro. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:109g, Azucares:23g, Gras.:27g, G.Sat:5g, Prot:13g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:746</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne de ave.	<b>Día 21</b> <b>MENÚ ESPECIAL</b> <b>FIN DE CURSO</b> 1º. Ensalada italiana con queso fresco. 2º. Burger COES con ketchup y patatas chips. 3º. Postre especial. <small>H.Carb:3g, Azucares:23g, Gras.:37g, G.Sat:8g, Prot:30g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:574</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.

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)

