



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>feliz verano</p>				
<p>Día 3 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, Azucares:18g, Gras.:30g, G.Sat:7g, Prot:32g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:648</p>	<p>Día 4</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, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:684</p>	<p>Día 5 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, Azucares:5g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:448</p>	<p>Día 6</p> <p>1º. Ensalada marinera con zanahoria ecológica 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, Azucares:6g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:571</p>	<p>Día 7</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, Azucares:5g, Gras.:26g, G.Sat:3g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:774</p>
<p>Día 10</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, Azucares:23g, Gras.:23g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:3g, KCal:652</p>	<p>Día 11</p> <p>1º. Crema natural de coliflor y manzana.</p> <p>2º. Merluza con calabacín ecológico 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, Azucares:3g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:20g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:331</p>	<p>Día 12</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, Azucares:2g, Gras.:11g, G.Sat:4g, Prot:19g, Fibra:12g, Sal:3g, KCal:420</p>	<p>Día 13</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, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:13g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:549</p>	<p>Día 14</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, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:446</p>
<p>Día 17</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, Azucares:2g, Gras.:24g, G.Sat:4g, Prot:15g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:464</p>	<p>Día 18</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, Azucares:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502</p>	<p>Día 19</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, Azucares:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666</p>	<p>Día 20</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, Azucares:23g, Gras.:27g, G.Sat.:5g, Prot:13g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:746</p>	<p>Día 21 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</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, Azucares: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

Si comes **COES** comes bien