



MENÚ JUNIO 2021

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Día 1 1º. Crema de alubias natural con verdura de temporada. 2º. Ventresca de merluza a la romana y ensalada campestre con tomate, zanahoria y palitos de cangrejo. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb:82g, Azucares:25g Gras:14g, G. Sat.:4g Prot:27g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:563</small> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.	Día 2 1º. Lentejas a la castellana. 2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb:90g, Azucares:23g Gras:19g, G. Sat.:6g Prot:27g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:635</small> Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne.	Día 3 Ensalada. 1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y fideos. 2º. Pechuga de pollo a la plancha con bechamel y patatas al vapor. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb:85g, Azucares:24g Gras:17g, G. Sat.:5g Prot:34g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:594</small> Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.	Día 4 1º. Arroz de verduras con coliflor ecológica y garrofo. 2º. Croquetas de jamón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Helado / Pan. <small>H. Carb:110g, Azucares:27g Gras:29g, G. Sat.:10g Prot:18g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:778</small> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne de ave.
Día 7 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia. 2º. Albóndigas estofadas con judías verdes y patatas. 3º. Helado / Pan. <small>H. Carb:82g, Azucares:22g Gras:30g, G. Sat.:7g Prot:23g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:675</small> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.	Día 8 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero y picatostes. 2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada de mézclum con tomate, zanahoria y queso fresco. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb:81g, Azucares:25g Gras:14g, G. Sat.:3g Prot:25g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:547</small> Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.	Día 9 Ensalada. 1º. Potaje de garbanzos con calabaza ecológica . 2º. Lomo adobado al horno con patatas deluxe. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb:84g, Azucares:24g Gras:23g, G. Sat.:6g Prot:30g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:666</small> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.	Día 10 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo frito. 2º. Filete merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb:106g, Azucares:25g Gras:28g, G. Sat.:6g Prot:32g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:804</small> Sugerencia de cena: Verdura asada y carne.	Día 11 Ensalada. 1º. Macarrones con atún y tomate. 2º. Muslo de pollo asado al horno con carlotitas salteadas. 3º. Lácteo / Pan. <small>H. Carb:92g, Azucares:30g Gras:25g, G. Sat.:7g Prot:43g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:778</small> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo.
Día 14 1º. Olla de legumbres con boniato. 2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Lácteo / Pan. <small>H. Carb:86g, Azucares:22g Gras:17g, G. Sat.:5g Prot:30g, Fibra:10g Sal:1g, KCal:609</small> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.	Día 15 Ensalada. 1º. Crema de calabaza natural. 2º. Pollo al chilindrón con patatas dado. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb:87g, Azucares:27g Gras:18g, G. Sat.:5g Prot:27g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:619</small> Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.	Día 16 1º. Espaguetis con ternera, tomate y queso rallado. 2º. Merluza al horno con calabacín ecológico y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb:92g, Azucares:28g Gras:24g, G. Sat.:7g Prot:33g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:728</small> Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.	Día 17 Ensalada. 1º. Sopa juliana con estrellas. 2º. Lomo a la plancha con ajitos y patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb:81g, Azucares:23g Gras:17g, G. Sat.:6g Prot:24g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:578</small> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	Día 18 1º. Ensalada de pasta con campestre. 2º. Perrito COES con patatas fritas. 3º. Helado. <small>H. Carb:89g, Azucares:32g Gras:32g, G. Sat.:11g Prot:26g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:758</small> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.
Día 21 Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural con picatostes. 2º. Lomo asado a la mostaza con patatas. 3º. Lácteo / Pan. <small>H. Carb:86g, Azucares:25g Gras:20g, G. Sat.:8g Prot:30g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:650</small> Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.	Día 22 1º. Arroz caldoso con garbanzos y verduras. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb:97g, Azucares:27g Gras:22g, G. Sat.:6g Prot:16g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:665</small> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne de ave.	Día 23 1º. Fideuá campellerá con calamar. 2º. Hamburguesa de pollo con cebolla ecológica y ensalada mézclum con tomate y queso fresco. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb:102g, Azucares:28g Gras:31g, G. Sat.:8g Prot:29g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:813</small> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado azul.	 La familia COES its desta feliz verano	

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





MENÚ JUNIO 2021

MUSULMÁN

Menú adaptado, elaborado sin carne de cerdo.

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

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Día 1 1º. Crema de alubias natural con verdura de temporada. 2º. Ventresca de merluza a la romana y ensalada campestre con tomate, zanahoria y palitos de cangrejo. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. Pescado, Gluten, Huevo // G. Sulfitos, Gluten, Huevo, Pescado, Soja, Crustáceo</i> <i>3º. - / Gluten</i> H.Carb:82g, Azucares:25g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:27g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:563	Día 2 1º. Lentejas huertanas. 2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Gluten, Sulfitos</i> <i>2º. Huevo, Sulfitos // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i> H.Carb:90g, Azucares:23g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:635	Día 3 Ensalada. 1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y fideos. 2º. Pechuga de pollo a la plancha con bechamel y patatas al vapor. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Pescado, Crust. Mol. Sulfitos, Gluten, Huevo(T) // 2º. Gluten, Leche // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i> H.Carb:85g, Azucares:24g Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:594	Día 4 1º. Arroz de verduras con coliflor ecológica y garrofó. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Helado / Pan. <i>1º. Apio</i> <i>2º. Pescado, Gluten, Leche, Huevo(T), Soja(T), Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i> H.Carb:110g, Azucares:27g Gras:29g, G.Sat.:10g Prot:18g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:778
Día 7 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con judías verdes y patatas. 3º. Helado / Pan. <i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Apio, Gluten, Huevo</i> <i>2º. Sulfitos, Gluten</i> <i>3º. - / Gluten</i> H.Carb:82g, Azucares:22g Gras:30g, G.Sat.:7g Prot:26g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:675	Día 8 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero y picatostes. 2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada de mézclum con tomate, zanahoria y queso fresco. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Pescado, Gluten // G. Sulfitos, Leche</i> <i>3º. - / Gluten</i> H.Carb:87g, Azucares:25g Gras:14g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:547	Día 9 Ensalada. 1º. Potaje de garbanzos con calabaza ecológica . 2º. Pavo al horno con patatas deluxe. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Soja(T) // G. -</i> <i>3º. - / Gluten</i> H.Carb:84g, Azucares:24g Gras:23g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:666	Día 10 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo frito. 2º. Filete merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Huevo, Apio</i> <i>2º. Pescado, Crust., Mol.(T), Sulfitos // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i> H.Carb:106g, Azucares:25g Gras:28g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:804	Día 11 Ensalada. 1º. Macarrones con atún y tomate. 2º. Muslo de pollo asado al horno con carlotitas salteadas. 3º. Lácteo / Pan. <i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Gluten, Huevo(T), Pescado</i> <i>2º. - // G. -</i> <i>3º. Leche / Gluten</i> H.Carb:82g, Azucares:30g Gras:25g, G.Sat.:7g Prot:43g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:778
Día 14 1º. Olla de legumbres con boniato. 2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Lácteo / Pan. <i>1º. Gluten, Sulfitos</i> <i>2º. Gluten, Pescado, Leche(T), Crust.(T), Mol.(T) // G. Sulfitos</i> <i>3º. Leche / Gluten</i> H.Carb:86g, Azucares:22g Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:10g Sal:1g, KCal:609	Día 15 Ensalada. 1º. Crema de calabaza natural. 2º. Pollo al chilindrón con patatas dado. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. - // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i> H.Carb:87g, Azucares:27g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:27g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:619	Día 16 1º. Espaguetis con ternera, tomate y queso rallado. 2º. Merluza al horno con calabacín ecológico y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Gluten, Huevo(T), Leche</i> <i>2º. Pescado, Crust., Mol.(T), Sulfitos // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i> H.Carb:92g, Azucares:28g Gras:24g, G.Sat.:7g Prot:33g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:728	Día 17 Ensalada. 1º. Sopa juliana con estrellas. 2º. Pechuga de pollo a la plancha con ajitos y patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Apio, Gluten, Huevo(T)</i> <i>2º. Soja(T), Leche(T) // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i> H.Carb:81g, Azucares:23g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:24g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:578	Día 18 1º. Ensalada de pasta con campestre. 2º. Perrito COES con patatas fritas. 3º. Helado. <i>1º. Gluten, Huevo(T), Leche</i> <i>2º. Gluten / - / - // G. Sulfitos</i> <i>3º. -</i> H.Carb:89g, Azucares:32g Gras:32g, G.Sat.:11g Prot:26g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:758
Día 21 Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural con picatostes. 2º. Muslo de pollo asado al horno con patatas. 3º. Lácteo / Pan. <i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. - // G. Sulfitos</i> <i>3º. Leche / Gluten</i> H.Carb:86g, Azucares:25g Gras:20g, G.Sat.:8g Prot:30g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:650	Día 22 1º. Arroz caldoso con garbanzos y verduras. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Apio, Gluten, Sulfitos</i> <i>2º. Pescado, Gluten, Leche, Huevo(T), Soja(T), Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos, Pescado</i> <i>3º. - / Gluten</i> H.Carb:97g, Azucares:27g Gras:22g, G.Sat.:6g Prot:16g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:665	Día 23 1º. Fideuá campellerà con calamar. 2º. Hamburguesa de pollo con cebolla ecológica y ensalada mézclum con tomate y queso fresco. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Gluten, Huevo(T) Pescado, Crust., Mol., Sulfitos</i> <i>2º. Sulfitos // G. Sulfitos, Leche</i> <i>3º. - / Gluten</i> H.Carb:102g, Azucares:28g Gras:31g, G.Sat.:8g Prot:29g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:813	<p>La Familia COES les desea FELIZ VERANO</p>	

Los viernes se servirá Pan con salvado

Los alérgenos del Helado son: Leche, Gluten(T), Huevo(T), Soja(T), F.Cáscara(T)

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

Si comes **COES**
comes bien




MENÚ JUNIO 2021 CELÍACO

Menú adaptado, elaborado sin gluten ni productos que lo contengan.

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

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<p>Día 1</p> <p>1º. Crema de alubias natural con verdura de temporada.</p> <p>2º. Ventresca de merluza con rebozado casero y ensalada campestre con tomate, zanahoria y jamón.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos, Soja 3º. - / -</p> <p>H.Carb:82g, Azucares:25g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:27g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:563</p>	<p>Día 2</p> <p>1º. Lentejas a la castellana.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:90g, Azucares:23g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:635</p>	<p>Día 3</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y fideos.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con tomate y patatas al vapor.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Pescado, Crust. Mol. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:85g, Azucares:24g Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:594</p>	<p>Día 4</p> <p>1º. Arroz de verduras con coliflor ecológica y garrofó.</p> <p>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Helado / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Apio 2º. Soja(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:110g, Azucares:27g Gras:29g, G.Sat.:10g Prot:18g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:778</p>
<p>Día 7</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de ajo con huevo duro y fideos.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con judías verdes y patatas.</p> <p>3º. Helado / Pan sin gluten.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio, Huevo 2º. Sulfitos 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:82g, Azucares:22g Gras:30g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:675</p>	<p>Día 8</p> <p>1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero.</p> <p>2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada de mézclum con tomate, zanahoria y queso fresco.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos, Leche 3º. - / -</p> <p>H.Carb:81g, Azucares:25g Gras:14g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:547</p>	<p>Día 9</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con calabaza ecológica.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con patatas deluxe.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Soja, Leche // G. - 3º. - / -</p> <p>H.Carb:84g, Azucares:24g Gras:23g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:666</p>	<p>Día 10</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo frito.</p> <p>2º. Filete merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Huevo, Apio 2º. Pescado, Crust., Mol.(T), Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:106g, Azucares:25g Gras:28g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:804</p>	<p>Día 11</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado al horno con carlotitas salteadas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Pescado 2º. - // G. - 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:92g, Azucares:30g Gras:25g, G.Sat.:7g Prot:43g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:778</p>
<p>Día 14</p> <p>1º. Olla de legumbres con boniato.</p> <p>2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:86g, Azucares:22g Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:10g Sal:1g, KCal:609</p>	<p>Día 15</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Pollo al chilindrón con patatas dado.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:87g, Azucares:27g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:27g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:619</p>	<p>Día 16</p> <p>1º. Espaguetis con ternera, tomate y queso rallado.</p> <p>2º. Merluza al horno con calabacín ecológico y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Leche 2º. Pescado, Crust., Mol.(T), Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:92g, Azucares:28g Gras:24g, G.Sat.:7g Prot:33g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:728</p>	<p>Día 17</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa juliana con fideos.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ajitos y patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio 2º. Soja(T), Leche(T) // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:81g, Azucares:23g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:24g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:578</p>	<p>Día 18</p> <p>1º. Ensalada de espirales con campestre.</p> <p>2º. Perrito COES con patatas fritas.</p> <p>3º. Helado.</p> <p>1º. Leche 2º. - / Soja(T), Leche(T) // - // G. Sulfitos 3º. Leche</p> <p>H.Carb:89g, Azucares:32g Gras:32g, G.Sat.:11g Prot:26g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:758</p>
<p>Día 21</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de espinacas natural.</p> <p>2º. Lomo asado a la mostaza con patatas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Soja(T), Leche(T), Mostaza // G. Sulfito 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:86g, Azucares:25g Gras:20g, G.Sat.:8g Prot:30g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:650</p>	<p>Día 22</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y verduras.</p> <p>2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Apio, Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos, Pescado 3º. - / -</p> <p>H.Carb:97g, Azucares:27g Gras:22g, G.Sat.:6g Prot:16g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:665</p>	<p>Día 23</p> <p>1º. Fideuá campellerà con calamar.</p> <p>2º. Hamburguesa de pollo con cebolla ecológica y ensalada mézclum con tomate y queso fresco.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. Pescado, Crust., Mol., Sulfitos 2º. Sulfitos // G. Sulfitos, Leche 3º. - / -</p> <p>H.Carb:102g, Azucares:28g Gras:31g, G.Sat.:8g Prot:29g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:813</p>	<p>La familia COES les desea</p>  <p>FELIZ VERANO</p>	

El pan sin gluten: Contiene **Huevo, Soja(T), FSecos(T), Sésamo(T), Cacahuete(T)**

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




MENÚ JUNIO 2021

LÁCTEO

Menú adaptado, elaborado sin leche ni productos que lo contengan, incluida la lactosa.

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

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<p>Día 1</p> <p>1º. Crema de alubias natural con verdura de temporada. 2º. Ventresca de merluza a la romana y ensalada campestre con tomate, zanahoria y palitos de cangrejo. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. Pescado, Gluten, Huevo // G. Sulfitos, Gluten, Huevo, Pescado, Soja, Crustáceo</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:82g, Azucres:25g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:27g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:563</p>	<p>Día 2</p> <p>1º. Lentejas a la castellana. 2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Gluten, Sulfitos</i> <i>2º. Huevo, Sulfitos // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:90g, Azucres:23g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:635</p>	<p>Día 3</p> <p>Ensalada. 1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y fideos. 2º. Pechuga de pollo a la plancha con tomate y patatas al vapor. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Pescado, Crust. Mol. Sulfitos, Gluten, Huevo(T) // 2º. - // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:85g, Azucres:24g Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:594</p>	<p>Día 4</p> <p>1º. Arroz de verduras con coliflor ecológica y garrofó. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Gelatina / Pan.</p> <p><i>1º. Apio</i> <i>2º. Soja(T) // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:110g, Azucres:27g Gras:29g, G.Sat.:10g Prot:18g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:778</p>
<p>Día 7</p> <p>Ensalada. 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia. 2º. Albóndigas estofadas con judías verdes y patatas. 3º. Gelatina / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Apio, Gluten, Huevo</i> <i>2º. Sulfitos, Gluten</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:82g, Azucres:22g Gras:30g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:675</p>	<p>Día 8</p> <p>1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero y picatostes. 2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada de mézclum con tomate, zanahoria y jamón. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Pescado, Gluten // G. Sulfitos, Soja</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:81g, Azucres:25g Gras:14g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:547</p>	<p>Día 9</p> <p>Ensalada. 1º. Potaje de garbanzos con calabaza ecológica. 2º. Pavo al horno con patatas deluxe. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Soja(T) // G. -</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:84g, Azucres:24g Gras:23g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:666</p>	<p>Día 10</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo frito. 2º. Filete merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Huevo, Apio</i> <i>2º. Pescado, Crust., Mol.(T), Sulfitos // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:106g, Azucres:25g Gras:28g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:804</p>	<p>Día 11</p> <p>Ensalada. 1º. Macarrones con atún y tomate. 2º. Muslo de pollo asado al horno con carlotitas salteadas. 3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Gluten, Huevo(T), Pescado</i> <i>2º. - // G. -</i> <i>3º. Soja / Gluten</i></p> <p>H.Carb:92g, Azucres:30g Gras:25g, G.Sat.:7g Prot:43g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:778</p>
<p>Día 14</p> <p>1º. Olla de legumbres con boniato. 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p><i>1º. Gluten, Sulfitos</i> <i>2º. Pescado // G. Sulfitos</i> <i>3º. Soja / Gluten</i></p> <p>H.Carb:86g, Azucres:22g Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:10g Sal:1g, KCal:609</p>	<p>Día 15</p> <p>Ensalada. 1º. Crema de calabaza natural. 2º. Pollo al chilindrón con patatas dado. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. - // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:87g, Azucres:27g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:27g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:619</p>	<p>Día 16</p> <p>1º. Espaguetis con ternera y tomate. 2º. Merluza al horno con calabacín ecológico y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Gluten, Huevo(T)</i> <i>2º. Pescado, Crust., Mol.(T), Sulfitos // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:92g, Azucres:28g Gras:24g, G.Sat.:7g Prot:33g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:728</p>	<p>Día 17</p> <p>Ensalada. 1º. Sopa juliana con estrellas. 2º. Lomo a la plancha con ajitos y patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Apio, Gluten, Huevo(T)</i> <i>2º. - // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:81g, Azucres:23g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:24g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:578</p>	<p>Día 18</p> <p>1º. Ensalada de pasta con campestre. 2º. Perrito COES con patatas fritas. 3º. Gelatina.</p> <p><i>1º. Gluten, Huevo(T)</i> <i>2º. Gluten / - / - // G. Sulfitos</i> <i>3º. -</i></p> <p>H.Carb:89g, Azucres:32g Gras:32g, G.Sat.:11g Prot:26g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:758</p>
<p>Día 21</p> <p>Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural con picatostes. 2º. Lomo asado a la mostaza con patatas. 3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Mostaza // G. Sulfito</i> <i>3º. Soja / Gluten</i></p> <p>H.Carb:86g, Azucres:25g Gras:20g, G.Sat.:8g Prot:30g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:650</p>	<p>Día 22</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y verduras. 2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Apio, Gluten, Sulfitos</i> <i>2º. Pescado // G. Sulfitos, Pescado</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:97g, Azucres:27g Gras:22g, G.Sat.:6g Prot:16g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:665</p>	<p>Día 23</p> <p>1º. Fideuá campellerá con calamar. 2º. Hamburguesa de pollo con cebolla ecológica y ensalada mézclum con tomate y maíz. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Gluten, Huevo(T) Pescado, Crust., Mol., Sulfitos</i> <i>2º. Sulfitos // G. Sulfitos</i> <i>3º. - / Gluten</i></p> <p>H.Carb:102g, Azucres:28g Gras:31g, G.Sat.:8g Prot:29g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:813</p>	<p>La familia COES ¡es de sta!</p>  <p>FELIZ VERANO</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@coess.es

Si comes **COES**
comes bien




MENÚ JUNIO 2021 PESCADO

Menú adaptado, elaborado sin pescado ni productos que lo contengan.

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

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<p>Día 1</p> <p>1º. Crema de alubias natural con verdura de temporada.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado y ensalada campestre con tomate, zanahoria y jamón.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos, Soja 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:82g, Azucares:25g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:27g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:563</p>	<p>Día 2</p> <p>1º. Lentejas a la castellana.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:90g, Azucares:23g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:635</p>	<p>Día 3</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de verdura con fideos.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con bechamel y patatas al vapor.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Gluten, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:85g, Azucares:24g Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:594</p>	<p>Día 4</p> <p>1º. Arroz de verduras con coliflor ecológica y garrofó.</p> <p>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p>1º. Apio 2º. Soja(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:110g, Azucares:27g Gras:29g, G.Sat.:10g Prot:18g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:778</p>
<p>Día 7</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con judías verdes y patatas.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo 2º. Sulfitos, Gluten 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:82g, Azucares:22g Gras:30g, G.Sat.:7g Prot:23g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:675</p>	<p>Día 8</p> <p>1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero y picatostes.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno y ensalada de mézclum con tomate, zanahoria y queso fresco.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Sulfitos // G. Sulfitos, Leche 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:81g, Azucares:25g Gras:14g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:547</p>	<p>Día 9</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con calabaza ecológica.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con patatas deluxe.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja, Leche // G. - 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:84g, Azucares:24g Gras:23g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:666</p>	<p>Día 10</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo frito.</p> <p>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Huevo, Apio 2º. Soja(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:106g, Azucares:25g Gras:28g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:804</p>	<p>Día 11</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Macarrones con tomate.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado al horno con carlotitas salteadas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Gluten, Huevo(T) 2º. - // G. - 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:92g, Azucares:30g Gras:25g, G.Sat.:7g Prot:43g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:778</p>
<p>Día 14</p> <p>1º. Olla de legumbres con boniato.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:86g, Azucares:22g Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:10g Sal:1g, KCal:609</p>	<p>Día 15</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Pollo al chilindrón con patatas dado.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:87g, Azucares:27g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:27g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:619</p>	<p>Día 16</p> <p>1º. Espaguetis con ternera, tomate y queso rallado.</p> <p>2º. Tortilla francesa y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Leche 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:92g, Azucares:28g Gras:24g, G.Sat.:7g Prot:33g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:728</p>	<p>Día 17</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa juliana con estrellas.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ajitos y patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Soja(T), Leche(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:81g, Azucares:23g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:24g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:578</p>	<p>Día 18</p> <p>1º. Ensalada de pasta con campestre.</p> <p>2º. Perrito COES con patatas fritas.</p> <p>3º. Helado.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Leche 2º. Gluten / Soja(T), Leche(T) / - // G. Sulfitos 3º. Leche</p> <p>H.Carb:89g, Azucares:32g Gras:32g, G.Sat.:11g Prot:26g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:758</p>
<p>Día 21</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de espinacas natural con picatostes.</p> <p>2º. Lomo asado a la mostaza con patatas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja(T), Leche(T), Mostaza // G. Sulfito 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:86g, Azucares:25g Gras:20g, G.Sat.:8g Prot:30g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:650</p>	<p>Día 22</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y verduras.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Apio, Gluten, Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:97g, Azucares:27g Gras:22g, G.Sat.:6g Prot:16g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:665</p>	<p>Día 23</p> <p>1º. Fideuá con pimiento.</p> <p>2º. Hamburguesa de pollo con cebolla ecológica y ensalada mézclum con tomate y queso fresco.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T) 2º. Sulfitos // G. Sulfitos, Leche 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:102g, Azucares:28g Gras:31g, G.Sat.:8g Prot:29g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:813</p>	<p>La familia COES les desea</p>  <p>feliz verano</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@coessi.es

Si comes **COES**
comes bien




MENÚ JUNIO 2021 HUEVO

Menú adaptado, elaborado sin huevo ni productos que lo contengan.

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

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<p>Día 1</p> <p>1º. Crema de alubias natural con verdura de temporada.</p> <p>2º. Ventresca de merluza con rebozado casero y ensalada campestre con tomate, zanahoria y jamón.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos, Soja 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:82g, Azucares:25g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:27g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:563</p>	<p>Día 2</p> <p>1º. Lentejas a la castellana.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Soja(T), Leche(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:90g, Azucares:23g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:635</p>	<p>Día 3</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y fideos.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con bechamel y patatas al vapor.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Pescado, Crust. Mol. Sulfitos 2º. Gluten, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:85g, Azucares:24g Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:594</p>	<p>Día 4</p> <p>1º. Arroz de verduras con coliflor ecológica y garrofó.</p> <p>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p>1º. Apio 2º. Soja(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:110g, Azucares:27g Gras:29g, G.Sat.:10g Prot:18g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:778</p>
<p>Día 7</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de ajo con fideos.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con judías verdes y patatas.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio 2º. Sulfitos, Gluten 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:82g, Azucares:22g Gras:30g, G.Sat.:7g Prot:26g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:675</p>	<p>Día 8</p> <p>1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero y picatostes.</p> <p>2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada de mézclum con tomate, zanahoria y queso fresco.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Gluten // G. Sulfitos, Leche 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:81g, Azucares:25g Gras:14g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:547</p>	<p>Día 9</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con calabaza ecológica.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con patatas deluxe.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja, Leche // G. - 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:84g, Azucares:24g Gras:23g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:666</p>	<p>Día 10</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate.</p> <p>2º. Filete merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Apio 2º. Pescado, Crust., Mol.(T), Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:106g, Azucares:25g Gras:28g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:804</p>	<p>Día 11</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado al horno con carlotitas salteadas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Pescado 2º. - // G. - 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:92g, Azucares:30g Gras:25g, G.Sat.:7g Prot:43g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:778</p>
<p>Día 14</p> <p>1º. Olla de legumbres con boniato.</p> <p>2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Gluten, Pescado, Leche(T), Crust.(T), Mol.(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:86g, Azucares:22g Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:10g Sal:1g, KCal:609</p>	<p>Día 15</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Pollo al chilindrón con patatas dado.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:87g, Azucares:27g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:27g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:619</p>	<p>Día 16</p> <p>1º. Espaguetis con ternera, tomate y queso rallado.</p> <p>2º. Merluza al horno con calabacín ecológico y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Leche 2º. Pescado, Crust., Mol.(T), Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:92g, Azucares:28g Gras:24g, G.Sat.:7g Prot:33g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:728</p>	<p>Día 17</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa juliana con fideos.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ajitos y patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio 2º. Soja(T), Leche(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:81g, Azucares:23g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:24g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:578</p>	<p>Día 18</p> <p>1º. Ensalada de espirales con campestre.</p> <p>2º. Perrito COES con patatas fritas.</p> <p>3º. Helado.</p> <p>1º. Leche 2º. Gluten // Soja(T), Leche(T) / - // G. Sulfitos 3º. Leche</p> <p>H.Carb:89g, Azucares:32g Gras:32g, G.Sat.:11g Prot:26g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:758</p>
<p>Día 21</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de espinacas natural con picatostes.</p> <p>2º. Lomo asado a la mostaza con patatas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja(T), Leche(T), Mostaza // G. Sulfito 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:86g, Azucares:25g Gras:20g, G.Sat.:8g Prot:30g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:650</p>	<p>Día 22</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y verduras.</p> <p>2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Apio, Gluten, Sulfitos 2º. Pescado // G. Sulfitos, Pescado 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:97g, Azucares:27g Gras:22g, G.Sat.:6g Prot:16g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:665</p>	<p>Día 23</p> <p>1º. Fideuá campellerà con calamar.</p> <p>2º. Hamburguesa de pollo con cebolla ecológica y ensalada mézclum con tomate y queso fresco.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Pescado, Crust., Mol., Sulfitos 2º. Sulfitos // G. Sulfitos, Leche 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:102g, Azucares:28g Gras:31g, G.Sat.:8g Prot:29g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:813</p>	<p>La familia COES les desea</p>  <p>feliz verano</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@coessles

Si comes **COES** comes bien