



MENÚ JUNIO 2025

GP:T

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 2 1º. Sopa de pescado con piñones de pasta. 2º. Magro a la jardinera con patatas panadera. 3º. Lácteo / Pan.	Día 3 1º. Olla de legumbres. 2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.	Día 4 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas al eneldo. 3º. Fruta / Pan.	Día 5 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada con lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.	Día 6 1º. Macarrones integrales con pimiento ecológico y tomate. 2º. Tortilla francesa y ensalada mézclum con zanahoria, apio y pepino. 3º. Helado / Pan.
H.Carb:52g, Azucares:18g, Gras.:30g, G.Sat:7g, Prot:32g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:648 Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco	H.Carb:106g, Azucares:5g, Gras.:26g, G.Sat:3g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:774 Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo	H.Carb:47g, Azucares:5g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:448 Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado azul.	H.Carb:86g, Azucares:6g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:571 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne de ave.	H.Carb:81g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:684 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.
Día 9 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan.	Día 10 1º. Crema natural de calabaza. 2º. Merluza con calabacín ecológico y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.	Día 11 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con magro, garbanzos, verduras y col. 3º. Fruta / Pan.	Día 12 1º. Arroz a la cubana con huevo. 2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan.	Día 13 1º. Ensalada italiana con queso. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con patatas al montón. 3º. Helado / Pan.
H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:23g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:3g, KCal:652 Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco	H.Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:20g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:331 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.	H.Carb:52g, Azucares:2g, Gras.:11g, G.Sat:4g, Prot:19g, Fibra:12g, Sal:3g, KCal:420 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.	H.Carb:84g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:13g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:549 Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.	H.Carb:53g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:446 Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.
Día 16 1º. Sopa juliana con estrellitas. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. 3º. Lácteo / Pan.	Día 17 1º. Lentejas huertanas. 2º. Tortilla francesa y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.	Día 18 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO 1º. Arroz de verano con atún. 2º. Burger COES con ketchup y patatas chips. 3º. Postre especial/ Pan.	<p>La Familia COES les desea FELIZ VERANO</p>	
H.Carb:45g, Azucares:2g, Gras.:24g, G.Sat:4g, Prot:15g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:464 Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.	H.Carb:64g, Azucares:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502 Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne.	H.Carb:79g, Azucares:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666 Sugerencia de cena: 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

