



MENÚ JUNIO 2026

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------



<p>Día 1</p> <p>1º. Crema de espinacas natural.</p> <p>2º. Magro a la jardinera con patatas panadera.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:52g, Azucares:18g, Gras.:30g, G.Sat:7g, Prot:32g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:648</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco</p>	<p>Día 2</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada con lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><small>H.Carb:106g, Azucares:5g, Gras.:26g, G.Sat:3g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:774</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo</p>	<p>Día 3</p> <p>1º. Hervido valenciano.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:47g, Azucares:5g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:448</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado azul.</p>	<p>Día 4</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.</p> <p>2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:86g, Azucares:6g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:571</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne de ave.</p>	<p>Día 5</p> <p>1º. Macarrones integrales con pimiento ecológico y tomate.</p> <p>2º. Tortilla francesa y ensalada mézclum con zanahoria, apio y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><small>H.Carb:81g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:684</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>
<p>Día 8</p> <p>1º. Guisado marinero con verduras.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:23g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:3g, KCal:652</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco</p>	<p>Día 9</p> <p>1º. Espirales integrales con verdura y tomate.</p> <p>2º. Merluza con calabacín ecológico y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><small>H.Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:20g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:331</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p>Día 10</p> <p>1º. Arroz blanco con tomate.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:52g, Azucares:2g, Gras.:11g, G.Sat:4g, Prot:19g, Fibra:12g, Sal:3g, KCal:420</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p>Día 11</p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:84g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:13g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:549</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>	<p>Día 12</p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo estofadas con patatas al montón.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><small>H.Carb:53g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:446</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>
<p>Día 15</p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Tortilla francesa y ensalada de lechuga, zanahoria ecológica, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:45g, Azucares:2g, Gras.:24g, G.Sat:4g, Prot:15g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:464</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p>Día 16</p> <p>1º. Crema de zanahoria natural.</p> <p>2º. Tilapia con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><small>H.Carb:64g, Azucares:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne.</p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Sopa de ajo con verduras.</p> <p>2º. Lomo asado en su jugo con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:79g, Azucares:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p>Día 18 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</p> <p>1º. Arroz de verano con queso.</p> <p>2º. Burger COES con patatas.</p> <p>3º. Postre especial/ Pan integral.</p> <p><small>H.Carb:79g, Azucares:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y huevo.</p>	

Los martes y viernes se servirá Pan con salvado. El postre lácteo será yogur y se servirán las siguientes frutas manzana, plátano, pera o naranja, entre otras, sujetas a temporalidad

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 tlfm. 965 10 06 48 o las 24 horas en nutricionista@coessles.

