



# MENÚ JUNIO 2021

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
	<b>Día 1</b> 1º. Crema de alubias natural con verdura de temporada. 2º. Ventresca de merluza a la romana y ensalada campestre con tomate cherry, zanahoria y palitos de cangrejo. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb: 82g, Azúcares: 25g, Gras: 14g, G. Sat.: 4g, Prot: 27g, Fibra: 11g, Sal: 2g, KCal: 563</small>	<b>Día 2</b> 1º. Lentejas a la castellana. 2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb: 90g, Azúcares: 23g, Gras: 19g, G. Sat.: 6g, Prot: 27g, Fibra: 17g, Sal: 4g, KCal: 635</small>	<b>Día 3</b> 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, Azúcares: 24g, Gras: 17g, G. Sat.: 5g, Prot: 32g, Fibra: 7g, Sal: 3g, KCal: 594</small>	<b>Día 4</b> 1º. Arroz de verduras con <b>coliflor ecológica</b> y garrofó. 2º. Croquetas de jamón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Helado / Pan. <small>H. Carb: 110g, Azúcares: 27g, Gras: 29g, G. Sat.: 10g, Prot: 18g, Fibra: 9g, Sal: 2g, KCal: 778</small>	
	<b>Día 7</b> 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia. 2º. Albóndigas estofadas con judías verdes y patatas. 3º. Lácteo / Pan. <small>H. Carb: 82g, Azúcares: 22g, Gras: 30g, G. Sat.: 7g, Prot: 23g, Fibra: 8g, Sal: 4g, KCal: 675</small>	<b>Día 8</b> 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, Azúcares: 25g, Gras: 14g, G. Sat.: 3g, Prot: 25g, Fibra: 8g, Sal: 2g, KCal: 547</small>	<b>Día 9</b> 1º. Potaje de garbanzos con <b>calabaza ecológica</b> . 2º. Lomo adobado al horno con patatas deluxe. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb: 84g, Azúcares: 24g, Gras: 23g, G. Sat.: 6g, Prot: 30g, Fibra: 13g, Sal: 2g, KCal: 666</small>	<b>Día 10</b> 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Filete merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb: 106g, Azúcares: 25g, Gras: 28g, G. Sat.: 7g, Prot: 32g, Fibra: 6g, Sal: 3g, KCal: 804</small>	<b>Día 11</b> 1º. Macarrones con atún y tomate. 2º. Muslo de pollo asado al horno con carlotitas salteadas. 3º. Helado / Pan. <small>H. Carb: 92g, Azúcares: 30g, Gras: 25g, G. Sat.: 7g, Prot: 18g, Fibra: 10g, Sal: 3g, KCal: 778</small>
	<b>Día 14</b> 1º. Olla de legumbres con boniato. 2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz. 3º. Lácteo / Pan. <small>H. Carb: 86g, Azúcares: 22g, Gras: 17g, G. Sat.: 5g, Prot: 30g, Fibra: 10g, Sal: 1g, KCal: 609</small>	<b>Día 15</b> 1º. Crema de calabaza natural. 2º. Pollo al chilindrón con patatas dado. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb: 87g, Azúcares: 27g, Gras: 18g, G. Sat.: 5g, Prot: 27g, Fibra: 9g, Sal: 3g, KCal: 619</small>	<b>Día 16</b> 1º. Espaguetis con ternera, tomate y queso rallado. 2º. Merluza al horno con <b>calabacín ecológico</b> y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb: 92g, Azúcares: 28g, Gras: 24g, G. Sat.: 7g, Prot: 33g, Fibra: 8g, Sal: 3g, KCal: 728</small>	<b>Día 17</b> 1º. Sopa juliana con estrellas. 2º. Lomo a la plancha con ajitos y patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb: 81g, Azúcares: 23g, Gras: 17g, G. Sat.: 6g, Prot: 24g, Fibra: 7g, Sal: 3g, KCal: 578</small>	<b>Día 18</b> 1º. Ensalada de pasta con campestre. 2º. Perrito COES con papas chips. 3º. Helado. <small>H. Carb: 89g, Azúcares: 32g, Gras: 32g, G. Sat.: 11g, Prot: 26g, Fibra: 8g, Sal: 2g, KCal: 758</small>
	<b>Día 21</b> 1º. Crema de espinacas natural con picatostes. 2º. Lomo asado a la mostaza con patatas. 3º. Lácteo / Pan. <small>H. Carb: 86g, Azúcares: 25g, Gras: 20g, G. Sat.: 8g, Prot: 30g, Fibra: 6g, Sal: 3g, KCal: 650</small>	<b>Día 22</b> 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, Azúcares: 27g, Gras: 22g, G. Sat.: 6g, Prot: 16g, Fibra: 10g, Sal: 3g, KCal: 665</small>	<b>Día 23</b> 1º. Fideuá campellerera con calamar. 2º. Hamburguesa de pollo con <b>cebolla ecológica</b> y ensalada mézclum con tomate cherry y queso fresco. 3º. Fruta / Pan. <small>H. Carb: 102g, Azúcares: 28g, Gras: 31g, G. Sat.: 8g, Prot: 29g, Fibra: 7g, Sal: 2g, KCal: 813</small>	 La Familia COES les desea <b>feliz verano</b>	
	<b>Día 24</b> 1º. Crema de verduras con boniato. 2º. Lomo a la plancha con patatas al vapor. 3º. Lácteo / Pan. <small>H. Carb: 86g, Azúcares: 25g, Gras: 20g, G. Sat.: 8g, Prot: 30g, Fibra: 6g, Sal: 3g, KCal: 650</small>	<b>Día 25</b> 1º. Crema de verduras con boniato. 2º. Lomo a la plancha con patatas al vapor. 3º. Lácteo / Pan. <small>H. Carb: 86g, Azúcares: 25g, Gras: 20g, G. Sat.: 8g, Prot: 30g, Fibra: 6g, Sal: 3g, KCal: 650</small>	<b>Día 26</b> 1º. Crema de verduras con boniato. 2º. Lomo a la plancha con patatas al vapor. 3º. Lácteo / Pan. <small>H. Carb: 86g, Azúcares: 25g, Gras: 20g, G. Sat.: 8g, Prot: 30g, Fibra: 6g, Sal: 3g, KCal: 650</small>	<b>Día 27</b> 1º. Crema de verduras con boniato. 2º. Lomo a la plancha con patatas al vapor. 3º. Lácteo / Pan. <small>H. Carb: 86g, Azúcares: 25g, Gras: 20g, G. Sat.: 8g, Prot: 30g, Fibra: 6g, Sal: 3g, KCal: 650</small>	<b>Día 28</b> 1º. Crema de verduras con boniato. 2º. Lomo a la plancha con patatas al vapor. 3º. Lácteo / Pan. <small>H. Carb: 86g, Azúcares: 25g, Gras: 20g, G. Sat.: 8g, Prot: 30g, Fibra: 6g, Sal: 3g, KCal: 650</small>
	<b>Día 29</b> 1º. Crema de verduras con boniato. 2º. Lomo a la plancha con patatas al vapor. 3º. Lácteo / Pan. <small>H. Carb: 86g, Azúcares: 25g, Gras: 20g, G. Sat.: 8g, Prot: 30g, Fibra: 6g, Sal: 3g, KCal: 650</small>	<b>Día 30</b> 1º. Crema de verduras con boniato. 2º. Lomo a la plancha con patatas al vapor. 3º. Lácteo / Pan. <small>H. Carb: 86g, Azúcares: 25g, Gras: 20g, G. Sat.: 8g, Prot: 30g, Fibra: 6g, Sal: 3g, KCal: 650</small>	<b>Día 31</b> 1º. Crema de verduras con boniato. 2º. Lomo a la plancha con patatas al vapor. 3º. Lácteo / Pan. <small>H. Carb: 86g, Azúcares: 25g, Gras: 20g, G. Sat.: 8g, Prot: 30g, Fibra: 6g, Sal: 3g, KCal: 650</small>	<b>Los viernes se servirá Pan con salvado</b>	

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@coessl.es](mailto:nutricionista@coessl.es)

