



# MENÚ JUNIO 2023

GP:T

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>La Familia COES les desea</p>  <p><b>Feliz Verano</b></p>			<p><b>Día 1</b></p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 45g, Azúcares: 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><b>Día 5</b></p> <p>1º. Sopa de pescado con piñones de pasta.</p> <p>2º. Magro a la jardinera con patatas panadera.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 52g, Azúcares: 18g, Gras.: 30g, G. Sat: 7g, Prot: 32g, Fibra: 3g, Sal: 3g, KCal: 648</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.</p>			<p><b>Día 2</b></p> <p>1º. Espirales con verdura salteada y <b>cebolla ecológica</b>.</p> <p>2º. Ventresca de merluza con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 73g, Azúcares: 7g, Gras.: 16g, G. Sat: 2g, Prot: 27g, Fibra: 12g, Sal: 1g, KCal: 554</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>	
<p><b>Día 6</b></p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Tortilla francesa y ensalada mézclum con zanahoria, apio y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 81g, Azúcares: 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><b>Día 8</b></p> <p>1º. Ensalada marinera con <b>zanahoria ecológica</b> y palitos de cangrejo.</p> <p>2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 86g, Azúcares: 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><b>Día 7</b></p> <p>1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas al tomillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 47g, Azúcares: 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><b>Día 9</b></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><small>H. Carb: 106g, Azúcares: 5g, Gras.: 26g, G. Sat: 3g, Prot: 24g, Fibra: 23g, Sal: 2g, KCal: 774</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y huevo.</p>	
<p><b>Día 12</b></p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 79g, Azúcares: 23g, Gras.: 23g, G. Sat: 7g, Prot: 30g, Fibra: 1g, Sal: 3g, KCal: 652</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.</p>			<p><b>Día 13</b></p> <p>1º. Crema natural de coliflor y manzana.</p> <p>2º. Merluza con <b>calabacín ecológico</b> y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 45g, Azúcares: 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 pescado azul.</p>	
<p><b>Día 14</b></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><small>H. Carb: 52g, Azúcares: 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 blanco.</p>			<p><b>Día 15</b></p> <p>1º. Ensalada primavera con jamón y queso.</p> <p>2º. Arroz de verduras.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 84g, Azúcares: 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 carne de ave.</p>	
<p><b>Día 16</b></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><small>H. Carb: 53g, Azúcares: 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><b>Día 19</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 64g, Azúcares: 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 pescado azul.</p>	
<p><b>Día 20</b></p> <p>1º. Caracolas con verduras salteadas.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 79g, Azúcares: 6g, Gras.: 29g, G. Sat: 5g, Prot: 20g, Fibra: 13g, Sal: 1g, KCal: 666</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>			<p><b>Día 21</b></p> <p>1º. Crema de espinacas natural.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno encebollada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 39g, Azúcares: 23g, Gras.: 37g, G. Sat: 8g, Prot: 30g, Fibra: 2g, Sal: 1g, KCal: 574</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>	

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 tlfm. 965 10 06 48 o las 24 horas en [nutricionista@coes.es](mailto:nutricionista@coes.es)

