

Menú Abril 2016



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 4 Festivo	Día 5 1º. Lentejas estofadas con chorizo y acelgas. 2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y pescado azul. <i>H.Carb:89g, Azucres:26g Gras:16g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:595</i>	Día 6 1º. Fideuá campellera con atún y calamar. 2º. Salchichas frankfurt con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas verdes. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al horno y carne de ave. <i>H.Carb:87g, Azucres:28g Gras:34g, G.Sat.:12g Prot:32g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:784</i>	Día 7 1º. Sopa de cocido con relleno, garbanzos y lluvia. 2º. Filete de palometa a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y huevo. <i>H.Carb:60g, Azucres:24g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:33g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:555</i>	Día 8 Ensalada. 1º. Crema de calabaza natural. 2º. Lomo adobado al chilindrón con arroz a la criolla. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura asada y pescado blanco. <i>H.Carb:85g, Azucres:27g Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:19g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:552</i>
Día 11 1º. Espaguetis a la boloñesa con ternera, tomate y queso rallado. 2º. Filete de fogonero con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura asada y carne. <i>H.Carb:96g, Azucres:27g Gras:27g, G.Sat.:10g Prot:42g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:815</i>	Día 12 Ensalada. 1º. Caldo casero con verdura y estremitas. 2º. Albóndigas guisadas con patatas y champiñón. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al horno y huevo. <i>H.Carb:71g, Azucres:28g Gras:29g, G.Sat.:6g Prot:24g, Fibra:13g Sal:5g, KCal:632</i>	Día 13 1º. Arroz con magro, judías verdes y pimiento. 2º. Bocaditos de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y carne de ave. <i>H.Carb:110g, Azucres:24g Gras:22g, G.Sat.:5g Prot:22g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:734</i>	Día 14 1º. Potaje de garbanzos con bacon y espinacas. 2º. Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas negras. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y pescado azul. <i>H.Carb:70g, Azucres:26g Gras:22g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:577</i>	Día 15 Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada con picatostes. 2º. Pechuga de pollo plancha al limón y patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y pescado blanco. <i>H.Carb:84g, Azucres:26g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:29g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:594</i>
Día 18 1º. Macarrones con verdura, aceitunas y tomate. 2º. Salchichas caseras al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura al horno y pescado blanco. <i>H.Carb:89g, Azucres:28g Gras:40g, G.Sat.:14g Prot:29g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:841</i>	Día 19 1º. Crema de zanahoria y calabacín. 2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y huevo. <i>H.Carb:72g, Azucres:28g Gras:16g, G.Sat.:7g Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:550</i>	Día 20 Ensalada. 1º. Sopa marinera con mollitas de pescado y fideos. 2º. Filete de ternera asada en su jugo con patatas panadera. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y pescado azul. <i>H.Carb:62g, Azucres:25g Gras:27g, G.Sat.:12g Prot:29g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:609</i>	Día 21 1º. Olla de legumbres con calabaza. 2º. Tortilla de atún con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas verdes. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura asada y carne. <i>H.Carb:72g, Azucres:25g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:29g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:585</i>	Día 22 Festivo
Día 25 Festivo	Día 26 Festivo	Día 27 1º. Lazos de verdura con atún y tomate. 2º. Lomo asado al horno en su jugo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas negras. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura asada y huevo. <i>H.Carb:92g, Azucres:31g Gras:22g, G.Sat.:7g Prot:34g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:715</i>	Día 28 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con garbanzos y letras. 2º. Muslo de pollo a la naranja con patatas, pimiento rojo y calabacín. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y pescado azul. <i>H.Carb:65g, Azucres:26g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:47g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:602</i>	Día 29 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Filete de merluza al ajillo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al horno y carne. <i>H.Carb:116g, Azucres:27g Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:33g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:764</i>
INFORMACIÓN ADICIONAL Recetas – Noticias – Consejos en portal web COES: www.comedoresescolares.com				
COES, S.L. Doctor Isidoro de Sevilla, 72 (P.I. Rabasa- Alicante) – 965 10 06 48 Fax 965 10 65 32				

www.comedoresescolares.com

COES
Comer es comer salud