



MENÚ DICIEMBRE 2016

COD: GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 <p>COES NAVIDEÑOS CONSEJOS</p> <p>+ frutas coloridas  - golosinas </p> <p>+ legumbres a montones  - turrónes y polvorones </p> <p>+ acción y diversión  - televisión </p>			<p>Día 1 Ensalada. 1º. Olla de legumbres. 2º. Lomo adobado al horno con carlotita baby al vapor. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y pescado blanco.</p> <p><i>H.Carb:75g, Azucares:27g Gras:13g, G.Sat.:4g Prot:25g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:519</i></p>	<p>Día 2 Ensalada. 1º. Sopa reina con mollitas de gallina, garbanzos y lluvia. 2º. Filete de cazón con empanado casero y patatas al vapor. 3º. Fruta / Pan integral. Cena: Verdura a la plancha y carne.</p> <p><i>H.Carb:73g, Azucares:26g Gras:18g, G.Sat.:7g Prot:34g, Fibra:9g Sal:4g, KCal:600</i></p>
<p>Día 5 1º. Macarrones con atún y tomate. 2º. Hamburguesa de ternera al horno y ensalada mezclum con tomate cherry, zanahoria y maíz. 3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura hervida y carne de ave.</p> <p><i>H.Carb:87g, Azucares:22g Gras:31g, G.Sat.:11g Prot:39g, Fibra:5g Sal:2g, KCal:798</i></p>	<p>Día 6 FESTIVO</p>	<p>Día 7 Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Muslo de pollo al horno en su jugo con patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y pescado azul.</p> <p><i>H.Carb:61g, Azucares:26g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:44g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:595</i></p>	<p>Día 8 FESTIVO</p>	<p>Día 9 1º. Arroz con jamón, guisantes y pimiento ecológico. 2º. Bacalao al horno con tomate y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. Cena: Verdura a la plancha y huevo.</p> <p><i>H.Carb:102g, Azucares:26g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:31g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:660</i></p>
<p>Día 12 Ensalada. 1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y letras. 2º. Filete ruso de pollo con empanado casero y carlota laminada. 3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura al vapor y huevo.</p> <p><i>H.Carb:62g, Azucares:22g Gras:29g, G.Sat.:7g Prot:24g, Fibra:4g Sal:4g, KCal:617</i></p>	<p>Día 13 1º. Lentejas estofadas con chorizo. 2º. Tortilla de calabacín y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y carne de ave.</p> <p><i>H.Carb:70g, Azucares:25g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:571</i></p>	<p>Día 14 1º. Arroz con magro, garbanzos y pimiento. 2º. Abadejo al horno y ensalada mezclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y carne.</p> <p><i>H.Carb:97g, Azucares:24g Gras:11g, G.Sat.:4g Prot:33g, Fibra:6g Sal:1g, KCal:628</i></p>	<p>Día 15 Ensalada. 1º. Crema de zanahoria natural. 2º. Salchichas caseras al horno encebolladas con espirales al orégano. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura hervida y pescado blanco.</p> <p><i>H.Carb:73g, Azucares:28g Gras:37g, G.Sat.:13g Prot:21g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:719</i></p>	<p>Día 16 1º. Guisado de pavo con carlota ecológica y judías verdes. 2º. Filete de merluza al vapor con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan integral. Cena: Verdura a la plancha y pescado azul.</p> <p><i>H.Carb:57g, Azucares:27g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:534</i></p>
<p>Día 19 1º. Fideuá a la campellerá con atún y calamar. 2º. Tortilla de patata y ensalada gourmet con tomate cherry, zanahoria y pepino. 3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura al horno y carne de ave.</p> <p><i>H.Carb:86g, Azucares:23g Gras:22g, G.Sat.:8g Prot:36g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:700</i></p>	<p>Día 20 Ensalada. 1º. Crema de espinacas popeye con picatostes. 2º. Cinta de lomo asada en su jugo con arroz blanco. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</p> <p><i>H.Carb:84g, Azucares:26g Gras:16g, G.Sat.:6g Prot:25g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:585</i></p>	<p>Día 21 1º. Potaje de garbanzos con calabaza. 2º. Filete de fogonero con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas verdes. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y carne.</p> <p><i>H.Carb:71g, Azucares:25g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:30g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:539</i></p>	<p>Día 22 MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO 1º. Caldo Navideño con relleno y fideos. 2º. Pizza COES de jamón y queso y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz. 3º. Dulces y refrescos.</p> 	



FELICES FIESTAS



NUESTROS MEJORES DESEOS PARA EL 2017

TIPOS DE ENSALADA (NORMAL: Lechuga iceberg. MEZCLUM: Escarola, achicoria, lollo rosso y brotes de espinacas. GOURMET: Lechuga romana, escarola, achicoria y lollo rosso. CAMPERA: Escarola, achicoria y canónigos.)

Existe un Menú Declaración de Alérgenos a disposición del comensal con el fin de informar sobre la posible presencia de sustancias recogidas en el Reglamento (UE) N°1169/2011 Anexo II

Atención al comensal y consultas sobre nutrición: Lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tfn 965 10 06 48 o las 24 horas en nutricionista@coess.es

© COES COMEDORES ESCOLARES · C/ Dr. Isidoro de Sevilla, 72 (P. Ind. Rabasa) · 03009 Alicante · Tlf. 965 10 45 34 · 965 10 06 48 · Fax. 965 10 65 32 // www.comedoresescolares.es //