



MENÚ ENERO 2017

COD: GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
<p>Día 9</p> <p>1º. Espirales de verdura con atún y tomate.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas negras.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>Cena: Verdura al vapor y pescado blanco.</p> <p><i>H.Carb:91g, Azucares:28g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:33g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:692</i></p>	<p>Día 10</p> <p>1º. Lentejas estofadas con zanahoria.</p> <p>2º. Bocaditos de bacalao y ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura a la plancha y carne de ave.</p> <p><i>H.Carb:76g, Azucares:24g Gras:20g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:10g Sal:2g, KCal:584</i></p>	<p>Día 11</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada con cebolla ecológica.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada italiana de lechuga, caracolas, tomate y zanahoria.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura hervida y carne.</p> <p><i>H.Carb:64g, Azucares:26g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:19g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:503</i></p>	<p>Día 12</p> <p>1º. Sopa reina con mollitas de gallina, garbanzos y estrellas.</p> <p>2º. Hamburguesa de ternera al horno y ensalada gourmet con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura al horno y pescado azul.</p> <p><i>H.Carb:57g, Azucares:26g Gras:23g, G.Sat.:11g Prot:26g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:548</i></p>	<p>Día 13</p> <p>1º. Arroz con pavo, pimiento y guisantes.</p> <p>2º. Abadejo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>Cena: Verdura a la plancha y huevo.</p> <p><i>H.Carb:100g, Azucares:24g Gras:12g, G.Sat.:4g Prot:36g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:662</i></p>	
<p>Día 16</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Caldo casero con garbanzos y lluvia.</p> <p>2º. Filete ruso de pollo con empanado casero y patatas al vapor con carlotita baby.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>Cena: Verdura a la plancha y pescado azul.</p> <p><i>H.Carb:71g, Azucares:22g Gras:30g, G.Sat.:7g Prot:24g, Fibra:5g Sal:4g, KCal:660</i></p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas verdes.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura al vapor y huevo.</p> <p><i>H.Carb:87g, Azucares:28g Gras:24g, G.Sat.:7g Prot:30g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:693</i></p>	<p>Día 18</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con champiñón, pimiento y patatas dado.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</p> <p><i>H.Carb:89g, Azucares:27g Gras:30g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:689</i></p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Fideuá campellera con atún y calamar.</p> <p>2º. Tortilla de jamón y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura hervida y carne de ave.</p> <p><i>H.Carb:86g, Azucares:27g Gras:21g, G.Sat.:7g Prot:34g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:674</i></p>	<p>Día 20</p> <p>JORNADA GASTRONÓMICA ASTURIANA</p> <p>1º. Pote Asturiano.</p> <p>2º. Muslo de pollo a la sidra con patatas panadera.</p> <p>3º. Natillas / Pan integral.</p> <p><i>H.Carb:65g, Azucares:22g Gras:23g, G.Sat.:8g Prot:58g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:705</i></p>	
<p>Día 23</p> <p>1º. Macarrones con bacon, calabaza y tomate.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga juliana, tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>Cena: Verdura al vapor y carne de ave.</p> <p><i>H.Carb:98g, Azucares:30g Gras:25g, G.Sat.:7g Prot:38g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:782</i></p>	<p>Día 24</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de espinacas popeye.</p> <p>2º. Salchichas caseras al horno encebolladas con arroz blanco.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura a la plancha y pescado azul.</p> <p><i>H.Carb:79g, Azucares:26g Gras:37g, G.Sat.:13g Prot:20g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:732</i></p>	<p>Día 25</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada mezclum con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura al horno y carne.</p> <p><i>H.Carb:68g, Azucares:25g Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:534</i></p>	<p>Día 26</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa marinera con mollitas de pescado y fideos.</p> <p>2º. Ternera guisada con champiñón y patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura a la plancha y pescado azul.</p> <p><i>H.Carb:70g, Azucares:28g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:28g, Fibra:9g Sal:4g, KCal:533</i></p>	<p>Día 27</p> <p>1º. Arroz con magro, garbanzos y pimiento verde ecológico.</p> <p>2º. Bacalao al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>Cena: Verdura hervida y huevo.</p> <p><i>H.Carb:101g, Azucares:24g Gras:12g, G.Sat.:4g Prot:36g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:661</i></p>	
<p>Día 30</p> <p>1º. Guisado de carne con verdura.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>Cena: Verdura al vapor y pescado blanco.</p> <p><i>H.Carb:57g, Azucares:22g Gras:26g, G.Sat.:8g Prot:31g, Fibra:5g Sal:2g, KCal:597</i></p>	<p>Día 31</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con calabaza.</p> <p>2º. Filete de fogonero con rebozado casero y ensalada gourmet con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura hervida y carne de ave.</p> <p><i>H.Carb:69g, Azucares:22g Gras:16g, G.Sat.:4g Prot:33g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:560</i></p>	<p>PROPÓSITOS PARA EL 2017</p> <p>Coesito y Coesita</p>			<p>Comer todos los días 3 frutas</p> <p>Hacer mucho deporte</p> <p>Colaborar más en las tareas de casa.</p> <p>Pedir las cosas "por favor"</p> <p>Sonreír másssssss!!!</p> <p>Dar siempre las "gracias"</p>



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) Nº1169/2011 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 //