



MENÚ FEBRERO 2017

COD: GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
¡ Ya es temporada de fresas ! 1. Ayudan a evitar la retención de líquidos y el estreñimiento porque son DEPURATIVAS. 2. Son muy ricas en VITAMINA C, incluso más que los cítricos. 3. Mitigan el dolor en caso de ARTROSIS y ARTRITIS debido a que contienen sustancias antiinflamatorias y anticoagulantes. 4. Ayuda a regular el tránsito intestinal y regular el COLESTEROL por su alto contenido en FIBRA. 5. Son una fuente importante de ANTIOXIDANTES. 6. Debido a su contenido en potasio son DIURÉTICAS.		Día 1 Ensalada. 1º. Crema de espinacas popeye. 2º. Pollo a la jardinera con patatas, carlotitas y guisantes. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y pescado azul. <i>H.Carb:60g, Azúcares:26g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:44g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:593</i>	Día 2 1º. Espirales con atún y tomate. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al horno y pescado blanco. <i>H.Carb:94g, Azúcares:31g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:29g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:645</i>	Día 3 1º. Arroz a la milanese con jamón, guisantes y pimienta. 2º. Croquetas de bacalao y ensalada gourmet con tomate, zanahoria, y apio. 3º. Fruta / Pan integral. Cena: Verdura al vapor y huevo. <i>H.Carb:122g, Azúcares:29g Gras:19g, G.Sat.:7g Prot:19g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:748</i>
Día 6 1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y fideos. 2º. Hamburguesa de ternera al horno y ensalada campestre con tomate cherry, zanahoria y pepino. 3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura asada y huevo. <i>H.Carb:50g, Azúcares:24g Gras:23g, G.Sat.:11g Prot:26g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:526</i>	Día 7 1º. Macarrones con bacon, calabaza y tomate. 2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y carne de ave. <i>H.Carb:89g, Azúcares:29g Gras:32g, G.Sat.:9g Prot:30g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:774</i>	Día 8 Ensalada. 1º. Judías estofadas con acelgas. 2º. Lomo asado al horno en su jugo con carlotitas. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y pescado blanco. <i>H.Carb:60g, Azúcares:27g Gras:18g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:18g Sal:3g, KCal:536</i>	Día 9 1º. Arroz de verduras con guisante, judías y pimienta. 2º. Tortilla de jamón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas negras. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al horno y pescado azul. <i>H.Carb:100g, Azúcares:25g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:688</i>	Día 10 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada con mezzclum, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan integral. Cena: Verdura a la plancha y huevo. <i>H.Carb:62g, Azúcares:28g Gras:16g, G.Sat.:7g Prot:28g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:506</i>
Día 13 1º. Espaguetis a la boloñesa con tomate y queso rallado. 2º. Filete de fogonero con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio. 3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura al vapor y pescado azul. <i>H.Carb:91g, Azúcares:25g Gras:28g, G.Sat.:13g Prot:38g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:775</i>	Día 14 1º. Olla de legumbres con arroz. 2º. Tortilla de patata y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura asada y carne. <i>H.Carb:74g, Azúcares:25g Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:552</i>	Día 15 1º. Crema de puerro y calabacín ecológico . 2º. Filete ruso de pollo con empanado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y huevo. <i>H.Carb:65g, Azúcares:26g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:571</i>	Día 16 Ensalada. 1º. Caldo casero con verdura y estrellas. 2º. Salchichas caseras al horno encebolladas con patatas dado. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al horno y pescado blanco. <i>H.Carb:62g, Azúcares:26g Gras:39g, G.Sat.:13g Prot:20g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:681</i>	Día 17 JORNADA GASTRONÓMICA MONTAÑESA 1º. Arroz montañés con blanquito, garbanzos, garrofó y patata. 2º. Bacalao al horno con centro de tomate y lombarda. 3º. Postre especial / Pan int.
Día 20 1º. Fideuá campellera con atún y calamar. 2º. Salchichas frankfurt al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y pepino. 3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura a la plancha y pescado blanco. <i>H.Carb:84g, Azúcares:25g Gras:40g, G.Sat.:8g Prot:32g, Fibra:4g Sal:3g, KCal:824</i>	Día 21 Ensalada. 1º. Caldo casero con letrías, garbanzos y apio ecológico . 2º. Muslo de pollo asado al horno con patatas panadera. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura asada y huevo. <i>H.Carb:63g, Azúcares:25g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:45g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:580</i>	Día 22 1º. Lentejas estofadas con espinacas. 2º. Caprichos de calamar y ensalada mezzclum con tomate, zanahoria y aceitunas verdes. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y carne. <i>H.Carb:76g, Azúcares:25g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:19g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:553</i>	Día 23 Ensalada. 1º. Crema de calabaza natural. 2º. Albóndigas guisadas con tomate, pimienta y caracolas a las finas hierbas. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al horno y pescado azul. <i>H.Carb:108g, Azúcares:29g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:22g, Fibra:14g Sal:4g, KCal:745</i>	Día 24 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. Cena: Verdura a la plancha y carne de ave. <i>H.Carb:116g, Azúcares:27g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:29g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:737</i>
Día 27 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Ternera estofada con champiñón y patatas. 3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura al horno y pescado blanco. <i>H.Carb:64g, Azúcares:24g Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:33g, Fibra:5g Sal:4g, KCal:546</i>	Día 28 1º. Potaje de garbanzos con acelgas. 2º. Tortilla de calabacín y ensalada gourmet con lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al horno y pescado azul. <i>H.Carb:71g, Azúcares:26g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:558</i>	www.comedoresescolares.com ¿Quiénes somos? Servicios Productos Clientes Información PINCHA AQUÍ si comes COES, comes bien ¡ Conoce nuestras publicaciones web sobre actualidad, nutrición y salud !		



TIPOS DE ENSALADA (NORMAL): Lechuga iceberg. **MEZZCLUM:** Escarola, achicoria, lollo rosso y brotes de espinacas. **GOURMET:** Lechuga romana, escarola, achicoria y lollo rosso. **CAMPESTRE:** 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 tñ 965 10 06 48 o las 24 horas en nutricionista@coessl.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 //