



Menú Marzo 2016

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Día 1 1º. Judías huertanas con acelgas. 2º. Tortilla de chorizo y patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan Cena: Verdura a la plancha y pescado azul.	Día 2 1º. Arroz a la milanesa con jamón, judías verdes, pimiento y guisantes. 2º. Rodaja de merluza desespínada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan Cena: Verdura al horno y carne de ave.	Día 3 1º. Macarrones de verdura con atún y tomate. 2º. Pechuga de pollo en pepitoria con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas negras. 3º. Fruta / Pan Cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	Día 4 1º. Crema de espinacas y calabacín. 2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada de lechuga, tomate, queso, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan Cena: Verdura hervida y carne.
	H.Carb:62g, Azucres:24g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:28g, Fibra:16g Sal:2g, KCal:535	H.Carb:106g, Azucres:27g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:25g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:700	H.Carb:96g, Azucres:30g Gras:23g, G.Sat.:5g Prot:41g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:765	H.Carb:61g, Azucres:27g Gras:16g, G.Sat.:7g Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:510
Día 7 1º. Caldo casero con garbanzos, verdura y estrellas. 2º. Lomo asado al horno con patatas y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas verdes. 3º. Lácteo / Pan Cena: Verdura al horno y pescado blanco.	Día 8 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. Fruta / Pan Cena: Verdura a la plancha y carne de ave.	Día 9 1º. Crema de calabaza natural con picatostes. 2º. Muslo de pollo al ajillo con patatas deluxe. 3º. Fruta / Pan Cena: Verdura al vapor y carne.	Día 10 1º. Olla de legumbres con espinacas. 2º. Salchichas caseras encebolladas con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan Cena: Verdura hervida y huevo.	Día 11 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Bocado de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan Cena: Verdura al horno y pescado azul.
H.Carb:66g, Azucres:23g Gras:22g, G.Sat.:7g Prot:29g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:588	H.Carb:99g, Azucres:30g Gras:25g, G.Sat.:8g Prot:39g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:790	H.Carb:69g, Azucres:26g Gras:25g, G.Sat.:7g Prot:47g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:700	H.Carb:65g, Azucres:26g Gras:34g, G.Sat.:12g Prot:27g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:674	H.Carb:129g, Azucres:27g Gras:25g, G.Sat.:6g Prot:23g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:846
Día 14 1º. Lentejas con bacon y calabaza. 2º. Filete de palometa a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas verdes. 3º. Lácteo / Pan Cena: Verdura hervida y carne.	Día 15 1º. Sopa marinera con mollitas de pescado y letras. 2º. Albóndigas al chilindrón con guisantes y patatas dado. 3º. Fruta / Pan Cena: Verdura al horno y pescado azul.	Día 16 1º. Arroz con pollo, pimiento verde y coliflor. 2º. Filete de merluza con empanado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan Cena: Verdura a la plancha y huevo.	Día 17 1º. Crema de verduras natural de temporada con picatostes. 2º. Redondo de ternera en su jugo con patatas panadera. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y carne de ave.	Día 18 1º. Espirales con verdura, aceitunas y tomate. 2º. Tortilla de atún con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan Cena: Verdura al vapor y pescado blanco.
H.Carb:68g, Azucres:22g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:36g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:617	H.Carb:72g, Azucres:28g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:13g Sal:5g, KCal:642	H.Carb:109g, Azucres:25g Gras:17g, G.Sat.:7g Prot:39g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:752	H.Carb:69g, Azucres:27g Gras:26g, G.Sat.:12g Prot:26g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:618	H.Carb:84g, Azucres:27g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:27g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:626
Día 21 1º. Sopa reina con mollitas de gallina, huevo duro y fideos. 2º. Bacalao con tomate, patatas a lo pobre y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas negras. 3º. Lácteo / Pan Cena: Verdura a la plancha y carne de ave.	Día 22 JORNADA GASTRONÓMICA MONTAÑESA 1º. Arroz montañés con garrofó, butifarra y garbanzos. 2º. Pavo guisado al romero con patatas al pimentón. 3º. Macedonia de frutas / Pan.	Día 23 1º. Crema de zanahoria y champiñón con picatostes. 2º. Hamburguesa de ternera al horno con ketchup y ensalada italiana de lechuga, tomate, caracolas y maíz. 3º. Fruta / Pan Cena: Verdura al horno y pescado azul.	Festivo Festivo	
H.Carb:67g, Azucres:23g Gras:20g, G.Sat.:7g Prot:33g, Fibra:6g Sal:4g, KCal:589	H.Carb:115g, Azucres:23g Gras:16g, G.Sat.:4g Prot:16g, Fibra:8g Sal:1g, KCal:673	H.Carb:77g, Azucres:31g Gras:24g, G.Sat.:11g Prot:24g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:638		

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