



# MENÚ MARZO 2017

COD: GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>20 DE MARZO</b> <b>DÍA MUNDIAL</b> <i>de la</i> <b>FELICIDAD</b></p>  <p><i>"No hay medicina que cure lo que no cura la felicidad"</i> (Gabriel García Márquez)</p>				
<p><b>Día 6</b> Ensalada.</p> <p>1º. Crema de espinacas popeye natural.</p> <p>2º. Albóndigas guisadas con judías verdes, guisantes y patatas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura al horno y carne de ave.</p>	<p><b>Día 7</b></p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Filete ruso de pollo con empanado casero con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 1</b></p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Filete de fogonero con rebozado casero, mayonesa y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y huevo.</p>	<p><b>Día 2</b></p> <p>1º. Espirales con atún y tomate.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al horno y carne de ave.</p>	<p><b>Día 3</b></p> <p>1º. Arroz de verduras con judías verdes, coliflor y <b>pimiento ecológico</b>.</p> <p>2º. Varitas de merluza y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral. Cena: Verdura a la plancha y pescado azul.</p>
<i>H.Carb:87g, Azucares:25g Gras:33g, G.Sat.:9g Prot:23g, Fibra:11g Sal:3g, KCal:723</i>	<i>H.Carb:77g, Azucares:25g Gras:25g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:651</i>	<i>H.Carb:57g, Azucares:26g Gras:25g, G.Sat.:5g Prot:24g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:549</i>	<i>H.Carb:95g, Azucares:31g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:29g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:652</i>	<i>H.Carb:111g, Azucares:25g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:16g, Fibra:8g Sal:1g, KCal:652</i>
<p><b>Día 13</b></p> <p>1º. Sopa reina con mollitas de gallina y letras.</p> <p>2º. Hamburguesa de ternera al horno con ketchup y ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura hervida y huevo.</p>	<p><b>Día 14</b></p> <p>1º. Arroz a la milanesa con jamón, guisantes y pimiento.</p> <p>2º. Abadejo al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al horno y carne.</p>	<p><b>Día 8</b></p> <p>1º. Macarrones con bacon y tomate.</p> <p>2º. Bacalao al horno y ensalada gourmet con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y carne.</p>	<p><b>Día 9</b> Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de cocido con estrellas.</p> <p>2º. Cocido completo con pollo, magro, garbanzos y verduras.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura hervida y huevo.</p>	<p><b>Día 10</b></p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral. Cena: Verdura al horno y pescado azul.</p>
<i>H.Carb:82g, Azucares:24g Gras:27g, G.Sat.:12g Prot:27g, Fibra:3g Sal:3g, KCal:573</i>	<i>H.Carb:100g, Azucares:25g Gras:10g, G.Sat.:4g Prot:31g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:616</i>	<i>H.Carb:89g, Azucares:29g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:33g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:771</i>	<i>H.Carb:69g, Azucares:25g Gras:14g, G.Sat.:6g Prot:39g, Fibra:12g Sal:3g, KCal:561</i>	<i>H.Carb:115g, Azucares:27g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:30g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:740</i>
<p><b>Día 20</b></p> <p>1º. Fideuá a la campellera con atún y calamar.</p> <p>2º. Tortilla de jamón con ensalada de lechuga juliana, tomate cherry, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura asada y carne de ave.</p>	<p><b>Día 21</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos con espinacas.</p> <p>2º. Bocaditos de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 15</b> Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado al horno con patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 16</b></p> <p>1º. Caracolas a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p><b>Día 17</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<i>H.Carb:82g, Azucares:24g Gras:32g, G.Sat.:9g Prot:34g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:766</i>	<i>H.Carb:77g, Azucares:25g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:19g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:564</i>	<i>H.Carb:60g, Azucares:26g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:44g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:575</i>	<i>H.Carb:92g, Azucares:28g Gras:30g, G.Sat.:8g Prot:30g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:770</i>	
<p><b>Día 27</b></p> <p>1º. Crema de zanahoria y puerro natural.</p> <p>2º. Salchichas caseras encebolladas y ensalada italiana gourmet con tomate cherry, caracolas y maíz.</p> <p>3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura al horno y pescado azul.</p>	<p><b>Día 28</b></p> <p>1º. Arroz con magro, garbanzos y pimiento.</p> <p>2º. Caprichos de calamar con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y carne de ave.</p>	<p><b>Día 22</b> Ensalada.</p> <p>1º. Crema natural de <b>calabacín ecológico</b>.</p> <p>2º. Lomo asado al horno con lazos de verduras a las finas hierbas.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al horno y pescado azul.</p>	<p><b>Día 23</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA CHINA</b></p> <p>1º. Arroz tres delicias con salsa agrídulce.</p> <p>2º. Pollo con champiñones, carlota, soja y pan de gambas.</p> <p>3º. Gelatina / Pan.</p>	<p><b>Día 24</b></p> <p>1º. Sopa juliana con garbanzos y fideos.</p> <p>2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada mezclum con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral. Cena: Verdura al vapor y huevo.</p>
<i>H.Carb:82g, Azucares:24g Gras:32g, G.Sat.:9g Prot:34g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:766</i>	<i>H.Carb:77g, Azucares:25g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:19g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:564</i>	<i>H.Carb:73g, Azucares:27g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:25g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:555</i>	<i>H.Carb:106g, Azucares:26g Gras:13g, G.Sat.:3g Prot:31g, Fibra:5g Sal:2g, KCal:674</i>	<i>H.Carb:64g, Azucares:26g Gras:15g, G.Sat.:7g Prot:29g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:517</i>
<p><b>Día 31</b></p> <p>1º. Lentejas estofadas con calabaza.</p> <p>2º. Filete de merluza a la romana y ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral. Cena: Verdura hervida y huevo.</p>	<p><b>Día 29</b></p> <p>1º. Espaguetis con chorizo y tomate.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y carne.</p>	<p><b>Día 30</b> Ensalada.</p> <p>1º. Sopa marinera con mollitas de pescado y lluvia.</p> <p>2º. Ternera guisada con guisantes y arroz blanco.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura asada y pescado blanco.</p>		
<i>H.Carb:57g, Azucares:24g Gras:38g, G.Sat.:14g Prot:22g, Fibra:4g Sal:3g, KCal:662</i>	<i>H.Carb:114g, Azucares:25g Gras:22g, G.Sat.:5g Prot:22g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:757</i>	<i>H.Carb:95g, Azucares:30g Gras:26g, G.Sat.:8g Prot:31g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:748</i>	<i>H.Carb:88g, Azucares:28g Gras:13g, G.Sat.:4g Prot:28g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:593</i>	<i>H.Carb:71g, Azucares:25g Gras:16g, G.Sat.:4g Prot:29g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:544</i>



## TIPOS DE ENSALADA

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](mailto: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](http://www.comedoresescolares.es)