

Menú Mayo 2016



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 2 1º. Crema de verduras natural de temporada con picatostes. 2º. Pavo en pepitoria con arroz y guisantes. 3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura asada y carne.	Día 3 1º. Macarrones a la riojana con chorizo y tomate. 2º. Rodaja de merluza desespinaada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura hervida y carne de ave.	Día 4 1º. Potaje de garbanzos con acelgas. 2º. Tortilla de jamón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas verdes. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y pescado blanco.	Día 5 1º. Sopa marinera con mollitas de pescado y lluvia. 2º. Albóndigas guisadas con champiñón y patata. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y pescado azul.	Día 6 1º. Arroz con magro, garrofó y judías verdes. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura hervida y huevo.
H.Carb:94g, Azucres:23g Gras:25g, G.Sat.:8g Prot:34g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:748	H.Carb:96g, Azucres:32g Gras:27g, G.Sat.:8g Prot:33g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:770	H.Carb:65g, Azucres:25g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:26g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:551	H.Carb:69g, Azucres:27g Gras:28g, G.Sat.:6g Prot:26g, Fibra:12g Sal:5g, KCal:636	H.Carb:122g, Azucres:28g Gras:22g, G.Sat.:7g Prot:24g, Fibra:10g Sal:2g, KCal:791
Día 9 1º. Caldo casero con pelota y fideos. 2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura al vapor y carne de ave.	Día 10 1º. Crema de espinacas popeye con picatostes. 2º. Lomo asado al horno con patatas y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y pescado azul.	Día 11 1º. Lazos de verdura con atún y tomate. 2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas negras. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y carne.	Día 12 1º. Olla de legumbres con calabaza. 2º. Salchichas caseras al horno con patatas y pisto. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura hervida y pescado blanco.	Día 13 1º. Arroz con pavo, pimienta y garbanzos. 2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y huevo.
H.Carb:59g, Azucres:22g Gras:23g, G.Sat.:9g Prot:39g, Fibra:6g Sal:4g, KCal:604	H.Carb:73g, Azucres:28g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:24g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:548	H.Carb:96g, Azucres:30g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:749	H.Carb:78g, Azucres:29g Gras:41g, G.Sat.:13g Prot:29g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:801	H.Carb:114g, Azucres:25g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:9g Sal:1g, KCal:729
Día 16 1º. Lentejas con chorizo y acelgas. 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 17 1º. Fideuá campellera con atún y mejillones. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y pescado blanco.	Día 18 1º. Sopa de cocido con letras. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con patatas al vapor y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y huevo.	Día 19 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Filete de fogonero con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura hervida y carne de ave.	Día 20 1º. Crema de calabaza con picatostes. 2º. Redondo de ternera con caracolas al orégano de guarnición. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y pescado azul.
H.Carb:68g, Azucres:22g Gras:18g, G.Sat.:6g Prot:39g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:616	H.Carb:89g, Azucres:28g Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:31g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:622	H.Carb:65g, Azucres:27g Gras:18g, G.Sat.:7g Prot:45g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:608	H.Carb:124g, Azucres:27g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:810	H.Carb:77g, Azucres:27g Gras:25g, G.Sat.:12g Prot:28g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:655
Día 23 1º. Guisado de albondiguillas con patata y judías verdes. 2º. Tortilla de queso con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura asada y pescado blanco.	Día 24 1º. Caldo casero con garbanzos y estrellas. 2º. Pechuga de pollo a la plancha con patatas deluxe y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas negras. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y huevo.	Día 25 1º. Espaguetis a la boloñesa con ternera, tomate y queso rallado. 2º. Filete de merluza al ajillo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura hervida y carne de ave.	Día 26 1º. Crema de calabacín y puerro. 2º. Escalope de lomo con empanado casero y patatas panadera. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y pescado azul.	Día 27 1º. Arroz con pollo, pimienta y guisantes. 2º. Bacalao al horno con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al horno y carne.
H.Carb:62g, Azucres:22g Gras:36g, G.Sat.:11g Prot:36g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:722	H.Carb:67g, Azucres:25g Gras:20g, G.Sat.:5g Prot:30g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:578	H.Carb:92g, Azucres:30g Gras:23g, G.Sat.:8g Prot:37g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:745	H.Carb:71g, Azucres:27g Gras:23g, G.Sat.:7g Prot:25g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:601	H.Carb:99g, Azucres:25g Gras:13g, G.Sat.:4g Prot:35g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:658
Día 30 1º. Espirales con bacon, tomate y queso rallado. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	Día 31 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO 1º. Arroz a banda con atún y calamar. 2º. Burguer COES: Hamburguesa de ternera, queso, tomate, lechuga, patatas chip y kétchup. 3º. Brownie de chocolate / Refresco de naranja.			
H.Carb:96g, Azucres:28g Gras:24g, G.Sat.:8g Prot:33g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:748	H.Carb:95g, Azucres:11g Gras:30g, G.Sat.:11g Prot:36g, Fibra:3g Sal:1g, KCal:848			

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

Existe un **Menú Declaración de Alérgenos** a disposición del comensal con el fin de informar sobre la posible presencia o trazas de sustancias recogidas en el Reglamento (UE) N°1169/2011 Anexo II, que podrá consultar en su centro.