



# MENÚ MAYO 2017

COD: GPT

| Lunes                                                                                                                                                                                                                          | Martes                                                                                                                                                                                                                                  | Miércoles                                                                                                                                                                                                                             | Jueves                                                                                                                                                                                                                     | Viernes                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Día 1</b><br><b>FESTIVO</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>Día 2</b><br>1º. Macarrones con atún y tomate.<br><br>2º. Tortilla de jamón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.<br><br>3º. Fruta / Pan.<br>Cena: Verdura a la plancha y carne de ave.                                 | <b>Día 3</b><br>1º. Caldo casero con pelota, garbanzos y fideos.<br><br>2º. Filete de merluza a la romana y ensalada campestre con tomate, arroz y zanahoria.<br>3º. Fruta / Pan.<br>Cena: Verdura al vapor y huevo.                  | <b>Día 4</b><br>1º. Lentejas estofadas con espinacas.<br><br>2º. Lomo adobado al horno con centro de tomate y aceitunas.<br><br>3º. Fruta / Pan.<br>Cena: Verdura hervida y pescado blanco.                                | <b>Día 5</b><br>1º. Arroz con pollo, guisantes y pimienta.<br><br>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.<br><br>3º. Fruta / Pan integral.<br>Cena: Verdura hervida y pescado azul.        |
|                                                                                                                                                                                                                                | H.Carb:101g, Azucres:30g<br>Gras:26g, G.Sat.:5g Prot:29g,<br>Fibra:10g Sal:3g, KCal:764                                                                                                                                                 | H.Carb:74g, Azucres:24g<br>Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:27g,<br>Fibra:10g Sal:3g, KCal:561                                                                                                                                                | H.Carb:64g, Azucres:26g<br>Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:25g,<br>Fibra:16g Sal:2g, KCal:517                                                                                                                                     | H.Carb:120g, Azucres:28g<br>Gras:19g, G.Sat.:7g Prot:22g,<br>Fibra:7g Sal:2g, KCal:750                                                                                                                                           |
| <b>Día 8</b><br>Ensalada.<br>1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y lluvia.<br><br>2º. Filete ruso de pollo empanado con carlota y champiñones.<br>3º. Lácteo / Pan.<br>Cena: Verdura hervida y huevo.               | <b>Día 9</b><br>1º. Arroz con magro, garbanzos y pimienta.<br><br>2º. Filete de fogonero con rebozado casero y ensalada mezclum con tomate, zanahoria y aceitunas.<br>3º. Fruta / Pan.<br>Cena: Verdura al vapor y carne de ave.        | <b>Día 10</b><br>1º. Espaguetis a la boloñesa con tomate y queso rallado.<br><br>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.<br><br>3º. Fruta / Pan.<br>Cena: Verdura a la plancha y pescado blanco. | <b>Día 11</b><br>1º. Judías huertanas con acelgas.<br><br>2º. Rodaja de merluza rebozada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino y mayonesa.<br>3º. Fruta / Pan.<br>Cena: Verdura asada y carne.               | <b>Día 12</b><br>1º. Crema de calabaza natural.<br><br>2º. Salchichas caseras encebolladas al horno y ensalada gourmet con tomate, zanahoria y maíz.<br>3º. Fruta / Pan integral.<br>Cena: Verdura al vapor y pescado azul.      |
| H.Carb:64g, Azucres:24g<br>Gras:30g, G.Sat.:7g Prot:24g,<br>Fibra:4g Sal:4g, KCal:633                                                                                                                                          | H.Carb:109g, Azucres:24g<br>Gras:20g, G.Sat.:5g Prot:36g,<br>Fibra:8g Sal:2g, KCal:763                                                                                                                                                  | H.Carb:97g, Azucres:28g<br>Gras:30g, G.Sat.:7g Prot:25g,<br>Fibra:9g Sal:3g, KCal:767                                                                                                                                                 | H.Carb:64g, Azucres:26g<br>Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:25g,<br>Fibra:16g Sal:2g, KCal:590                                                                                                                                     | H.Carb:52g, Azucres:27g<br>Gras:35g, G.Sat.:13g Prot:17g,<br>Fibra:8g Sal:3g, KCal:594                                                                                                                                           |
| <b>Día 15</b><br>1º. Espirales con bacon y tomate.<br><br>2º. Bacalao al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas.<br>3º. Lácteo / Pan.<br>Cena: Verdura al vapor y pescado blanco.                        | <b>Día 16</b><br>Ensalada.<br>1º. Caldo casero con verduras y estrellas.<br><br>2º. Ternera estofada con carlota, guisantes y patatas panadera.<br>3º. Fruta / Pan.<br>Cena: Verdura hervida y huevo.                                   | <b>Día 17</b><br>1º. Potaje de garbanzos con acelgas.<br><br>2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.<br><br>3º. Fruta / Pan.<br>Cena: Verdura a la plancha y carne de ave.                       | <b>Día 18</b><br>Ensalada.<br>1º. Crema natural de puerros y <b>calabacín ecológico</b> .<br>2º. Albóndigas estofadas con champiñones y caracolas al orégano.<br>3º. Fruta / Pan.<br>Cena: Verdura hervida y pescado azul. | <b>Día 19</b><br>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.<br><br>2º. Ventresca de merluza a la romana y ensalada gourmet con tomate, zanahoria y apio.<br>3º. Fruta / Pan integral.<br>Cena: Verdura a la plancha y huevo. |
| H.Carb:86g, Azucres:26g<br>Gras:33g, G.Sat.:11g Prot:36g,<br>Fibra:5g Sal:2g, KCal:796                                                                                                                                         | H.Carb:70g, Azucres:28g<br>Gras:17g, G.Sat.:4g Prot:14g,<br>Fibra:9g Sal:4g, KCal:540                                                                                                                                                   | H.Carb:71g, Azucres:25g<br>Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:20g,<br>Fibra:12g Sal:2g, KCal:537                                                                                                                                                | H.Carb:102g, Azucres:28g<br>Gras:28g, G.Sat.:6g Prot:21g,<br>Fibra:14g Sal:4g, KCal:734                                                                                                                                    | H.Carb:123g, Azucres:27g<br>Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:32g,<br>Fibra:7g Sal:3g, KCal:786                                                                                                                                           |
| <b>Día 22</b><br>1º. Fideuá a la campellera con atún y calamar.<br><br>2º. Tortilla de jamón con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y pepino.<br><br>3º. Lácteo / Pan.<br>Cena: Verdura al vapor y carne de ave.    | <b>Día 23</b><br>1º. Arroz de verdura con guisante, pimienta y <b>coliflor ecológica</b> .<br>2º. Calamares a la romana y ensalada mezclum con tomate, zanahoria y apio.<br><br>3º. Fruta / Pan.<br>Cena: Verdura a la plancha y carne. | <b>Día 24</b><br>Ensalada.<br>1º. Olla de legumbres.<br><br>2º. Salchichas frankfurt al horno con patatas y carlota al vapor.<br><br>3º. Fruta / Pan.<br>Cena: Verdura al vapor y pescado azul.                                       | <b>Día 25</b><br>1º. Crema de espinacas popeye.<br>2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas.<br><br>3º. Fruta / Pan.<br>Cena: Verdura hervida y huevo.             | <b>Día 26</b><br>Ensalada<br>1º. Sopa de cocido con letras.<br><br>2º. Cinta de lomo asada al horno en su jugo con arroz blanco.<br><br>3º. Fruta / Pan integral.<br>Cena: Verdura asada y pescado blanco.                       |
| H.Carb:93g, Azucres:24g<br>Gras:24g, G.Sat.:7g Prot:33g,<br>Fibra:6g Sal:3g, KCal:733                                                                                                                                          | H.Carb:111g, Azucres:25g<br>Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:14g,<br>Fibra:9g Sal:2g, KCal:676                                                                                                                                                  | H.Carb:70g, Azucres:30g<br>Gras:32g, G.Sat.:11g Prot:26g,<br>Fibra:13g Sal:2g, KCal:668                                                                                                                                               | H.Carb:62g, Azucres:27g<br>Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:28g,<br>Fibra:9g Sal:2g, KCal:535                                                                                                                                      | H.Carb:79g, Azucres:24g<br>Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:24g,<br>Fibra:6g Sal:4g, KCal:535                                                                                                                                            |
| <b>Día 29</b><br>1º. Crema de zanahoria y champiñones natural.<br><br>2º. Muslo de pollo asado al horno y ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz.<br>3º. Lácteo / Pan.<br>Cena: Verdura al vapor y pescado azul. | <b>Día 30</b><br>1º. Sopa reina con mollitas de gallina, garbanzos y lluvia.<br><br>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.<br><br>3º. Fruta / Pan.<br>Cena: Verdura hervida y carne.            | <b>Día 31</b><br><b>MENÚ ESPECIAL</b><br>1º. Arroz a banda con calamar.<br><br>2º. Burger COES<br>Hamburguesa de ternera, queso, tomate, lechuga, patatas chip y ketchup.<br><br>3º. Postre especial coes / Refresco de naranja.      |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                  |
| H.Carb:47g, Azucres:23g<br>Gras:15g, G.Sat.:6g Prot:45g,<br>Fibra:4g Sal:2g, KCal:508                                                                                                                                          | H.Carb:61g, Azucres:22g<br>Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:24g,<br>Fibra:3g Sal:4g, KCal:585                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                  |



**Comer COES**  
es comer salud

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