

Menú Enero 2016

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			Día 7 1º. Lentejas huertanas. 2º. Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas verdes. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y pescado azul. <i>G.Sat:8.7g, Sal:2.06g Azucres:30.93g, Fibra:11.7g Prot:25.23g, Gras:23.16g H.Carb:83.38g, KCal:652.53</i>	Día 8 1º. Espirales a la riojana con chorizo y tomate. 2º. Filete de fogonero con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura hervida y huevo. <i>G.Sat:6.63g, Sal:3.03g Azucres:30.41g, Fibra:8.47g Prot:38.3g, Gras:22.11g H.Carb:99.31g, KCal:761.47</i>
Día 11 1º. Crema de calabaza natural con picatostes. 2º. Pechuga de pollo en pepitoria con guisantes y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura a la plancha y pescado blanco. <i>G.Sat:5.41g, Sal:2.55g Azucres:23.88g, Fibra:5.37g Prot:33.28g, Gras:18.11g H.Carb:56.67g, KCal:532.09</i>	Día 12 1º. Guisado de albondiguillas con patata y judías verdes. 2º. Bacalao al horno con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verduras asada y huevo. <i>G.Sat:4.85g, Sal:2.73g Azucres:25.75g, Fibra:10.91g Prot:33.01g, Gras:22.1g H.Carb:57.31g, KCal:562.94</i>	Día 13 Ensalada. 1º. Espaguetis a la marinera con atún y tomate. 2º. Filete de lomo fresco a la plancha con patatas panadera y ajetes. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y carne de ave. <i>G.Sat:8.67g, Sal:3.35g Azucres:30.3g, Fibra:9.62g Prot:38.38g, Gras:29.57g H.Carb:104.95g, KCal:851.02</i>	Día 14 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con estrellas. 2º. Cocido completo con ternera, pavo, chorizo, garbanzos y verdura. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura hervida y pescado azul. <i>G.Sat:4.69g, Sal:3.04g Azucres:25.09g, Fibra:12.3g Prot:32.7g, Gras:12.44g H.Carb:71.68g, KCal:535.42</i>	Día 15 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y carne. <i>G.Sat:5.1g, Sal:1.81g Azucres:28.28g, Fibra:7.01g Prot:23.23g, Gras:20.46g H.Carb:130.35g, KCal:807.78</i>
Día 18 1º. Caldo casero con relleno y fideos. 2º. Tortilla de patata y atún con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas negras. 3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura asada y pescado azul. <i>G.Sat:7.88g, Sal:3.6g Azucres:21.23g, Fibra:6g Prot:31.73g, Gras:28.74g H.Carb:51.17g, KCal:594.28</i>	Día 19 Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada con picatostes. 2º. Lomo asado al horno con caracolas a las finas hierbas. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y pescado blanco. <i>G.Sat:6.39g, Sal:2.86g Azucres:26.33g, Fibra:8.85g Prot:25.97g, Gras:20.1g H.Carb:76.26g, KCal:596.52</i>	Día 20 1º. Arroz a la milanesa con jamón, pimientos y judías verdes. 2º. Filete de merluza con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura hervida y carne de ave. <i>G.Sat:3.06g, Sal:1.93g Azucres:24.31g, Fibra:5.46g Prot:29.3g, Gras:12.31g H.Carb:105.34g, KCal:658.26</i>	Día 21 1º. Fideuá campellera con atún, calamar y mayonesa. 2º. Saichichas caseras encebolladas con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y huevo. <i>G.Sat:13.29g, Sal:2.09g Azucres:26.32g, Fibra:6.44g Prot:31.75g, Gras:43.83g H.Carb:82.41g, KCal:861.48</i>	Día 22 JORNADA GASTRONÓMICA ASTURIANA  1º. Pote Asturiano. 2º. Muslo de pollo a la sidra con patatas al montón. 3º. Natillas caseras COES / Pan. <i>G.Sat:6.05g, Sal:2.48g Azucres:21.47g, Fibra:11.98g Prot:58.72g, Gras:16.83g H.Carb:53.95g, KCal:613.4</i>
Día 25 1º. Macarrones a la boloñesa con ternera, tomate y queso rallado. 2º. Filete de palometa a la romana y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura a la plancha y pescado blanco. <i>G.Sat:9.07g, Sal:2.55g Azucres:30.24g, Fibra:8.54g Prot:39.32g, Gras:25.19g H.Carb:98.95g, KCal:819.81</i>	Día 26 1º. Potaje de garbanzos con espinacas y butifarra. 2º. Tortilla de calabacín y cebolla con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas negras. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura hervida y huevo. <i>G.Sat:6.58g, Sal:2.7g Azucres:25.71g, Fibra:13.32g Prot:26.3g, Gras:24.47g H.Carb:70.09g, KCal:609.64</i>	Día 27 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con verduras y lluvia. 2º. Ternera a la jardinera con patatas dado. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura asada y pescado azul. <i>G.Sat:4.5g, Sal:4.11g Azucres:28.56g, Fibra:10.47g Prot:27.76g, Gras:18.74g H.Carb:74.37g, KCal:581.07</i>	Día 28 1º. Crema de espinacas popeye con huevo rallado. 2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada italiana con lacitos, lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y carne. <i>G.Sat:5.43g, Sal:2.07g Azucres:26.04g, Fibra:7.34g Prot:27.46g, Gras:14.16g H.Carb:78.05g, KCal:557.53</i>	Día 29 1º. Arroz a la marinera con bacalao, sepia y ajetes. 2º. Lomo adobado al horno con pisto y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y carne de ave. <i>G.Sat:4.62g, Sal:3.6g Azucres:27.77g, Fibra:6.76g Prot:29.13g, Gras:16.91g H.Carb:107.44g, KCal:713.07</i>

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