



Menú Febrero 2016

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 1 1º. Crema de zanahoria y calabacín con picatostes. 2º. Salchichas caseras al horno con patatas panadera y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura a la plancha y pescado azul.	Día 2 1º. Espirales con chorizo y tomate. 2º. Filete de fogonero con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas negras. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y carne de ave.	Día 3 1º. Potaje de garbanzos con carlota y espinacas. 2º. Tortilla de jamón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al horno y pescado blanco.	Día 4 1º. Arroz con pollo, pimiento y judías verdes. 2º. Rodaja de merluza desespinaada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y carne.	Día 5 Ensalada. 1º. Sopa marinera con mollitas de pescado y lluvia. 2º. Filete de lomo asado al horno en su jugo con puré de patata. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y huevo.
H.Carb:66g, Azucres:25g Gras:42g, G.Sat.:14g Prot:23g, Fibra:6g Sal:4g, KCal:743	H.Carb:98g, Azucres:30g Gras:25g, G.Sat.:7g Prot:38g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:782	H.Carb:68g, Azucres:26g Gras:21g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:576	H.Carb:103g, Azucres:26g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:29g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:705	H.Carb:62g, Azucres:26g Gras:18g, G.Sat.:6g Prot:28g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:529
Día 8 1º. Macarrones de verdura con atún y tomate. 2º. Hamburguesa de ternera al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura al horno y carne de ave.	Día 9 Ensalada. 1º. Sopa cubierta con letras. 2º. Muslo de pollo asado a la naranja con patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y pescado azul.	Día 10 1º. Judías estofadas con acelgas. 2º. Tortilla de queso con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas negras. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y pescado blanco.	Día 11 1º. Arroz a la marinera con calamar y ajetes. 2º. Lomo adobado al horno con carlotitas y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y carne.	Día 12 1º. Crema de espinacas popeye. 2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada de pasta con lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al horno y huevo.
H.Carb:91g, Azucres:28g Gras:33g, G.Sat.:14g Prot:39g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:806	H.Carb:66g, Azucres:26g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:51g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:624	H.Carb:59g, Azucres:24g Gras:24g, G.Sat.:8g Prot:29g, Fibra:16g Sal:3g, KCal:572	H.Carb:109g, Azucres:29g Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:29g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:688	H.Carb:69g, Azucres:28g Gras:17g, G.Sat.:7g Prot:30g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:557
Día 15 1º. Olla de legumbres con arroz y calabaza. 2º. Tortilla de atún y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas verdes. 3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura al vapor y huevo.	Día 16 1º. Crema de puerros y calabacín con picatostes. 2º. Pechuga de pollo a la plancha con patatas y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	Día 17 1º. Espaguetis boloñesa con ternera, tomate y queso rallado. 2º. Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al horno y carne de ave.	Día 18 JORNADA GASTRONÓMICA MADRILEÑA 1º. Sopa de cocido con fideos. 2º. Cocido madrileño con ternera, pollo, chorizo, garbanzos, col y verduras. 3º. Profiteroles con chocolate / Pan.	Festivo
H.Carb:68g, Azucres:22g Gras:22g, G.Sat.:7g Prot:33g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:610	H.Carb:69g, Azucres:27g Gras:16g, G.Sat.:4g Prot:30g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:544	H.Carb:99g, Azucres:30g Gras:25g, G.Sat.:9g Prot:35g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:784	H.Carb:61g, Azucres:18g Gras:18g, G.Sat.:9g Prot:32g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:542	
Día 22 1º. Fideuá campellera con atún y calamar. 2º. Salchichas frankfurt con ketchup y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	Día 23 Ensalada. 1º. Caldo casero con garbanzos huevo rallado y estrellas. 2º. Filete de lomo fresco a la plancha con patatas al vapor, judías verdes y ajos tiernos salteados. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al horno y huevo.	Día 24 1º. Lentejas con espinacas. 2º. Filete de palometa con rebozado casero, mayonesa y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas verdes. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y carne.	Día 25 Ensalada. 1º. Crema de calabaza natural con picatostes. 2º. Albóndigas a la jardinera con tallarines a las finas hierbas. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y carne de ave.	
H.Carb:81g, Azucres:24g Gras:33g, G.Sat.:12g Prot:34g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:765	H.Carb:68g, Azucres:25g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:26g, Fibra:9g Sal:4g, KCal:554	H.Carb:71g, Azucres:25g Gras:22g, G.Sat.:5g Prot:32g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:619	H.Carb:86g, Azucres:30g Gras:28g, G.Sat.:6g Prot:26g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:703	H.Carb:131g, Azucres:29g Gras:21g, G.Sat.:5g Prot:24g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:818
Día 29 Ensalada. 1º. Sopa juliana con sémola de trigo. 2º. Ternera estofada con champiñón y patatas. 3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura al vapor y carne de ave.				
H.Carb:71g, Azucres:25g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:31g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:606				

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