



Menú Junio 2016

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Día 1 1º. Olla de legumbres con calabaza. 2º. Filete de palometa con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas verdes. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura hervida y carne.	Día 2 1º. Sopa de cocido con garbanzos y fideos. 2º. Muslo de pollo a la naranja con patatas dado y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y pescado blanco.	Día 3 Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Magro estofado en salsa con espirales al orégano. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y pescado azul.
		<i>H.Carb:70g, Azucares:25g Gras:13g, G.Sat.:4g Prot:31g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:544</i>	<i>H.Carb:72g, Azucares:27g Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:46g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:587</i>	<i>H.Carb:77g, Azucares:28g Gras:21g, G.Sat.:7g Prot:30g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:632</i>
Día 6 1º. Macarrones con atún y tomate. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura hervida y pescado blanco.	Día 7 Ensalada. 1º. Caldo casero con verduras y estrellas. 2º. Filete de marrajo con empanado casero y patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y carne de ave.	Día 8 1º. Crema de calabacín y puerro con picatostes. 2º. Salchichas caseras con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas negras. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y huevo.	Día 9 1º. Potaje de garbanzos con espinacas. 2º. Pechuga de pollo a la plancha con pisto y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura hervida y pescado azul.	Día 10 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y carne.
<i>H.Carb:93g, Azucares:28g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:33g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:694</i>	<i>H.Carb:73g, Azucares:26g Gras:19g, G.Sat.:7g Prot:30g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:588</i>	<i>H.Carb:54g, Azucares:26g Gras:37g, G.Sat.:13g Prot:19g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:620</i>	<i>H.Carb:70g, Azucares:29g Gras:16g, G.Sat.:4g Prot:35g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:573</i>	<i>H.Carb:129g, Azucares:28g Gras:21g, G.Sat.:5g Prot:24g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:811</i>
Día 13 1º. Espaguetis boloñesa con ternera, tomate y queso rallado. 2º. Bacalao al vapor con ajo, perejil y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura a la plancha y carne de ave.	Día 14 Ensalada. 1º. Crema de zanahoria con picatostes. 2º. Lomo asado al horno en su jugo con arroz y guisantes. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura hervida y pescado blanco.	Día 15 1º. Sopa reina con mollitas de gallina y lluvia. 2º. Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, tomate, maíz, jamón y queso. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y pescado azul.	Día 16 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Filete de merluza con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y carne.	Día 17 1º. Fideuá a la marinera con atún y calamar. 2º. Salchichas frankfurt con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas verdes. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura hervida y huevo.
<i>H.Carb:89g, Azucares:27g Gras:22g, G.Sat.:9g Prot:43g, Fibra:5g Sal:2g, KCal:745</i>	<i>H.Carb:94g, Azucares:27g Gras:16g, G.Sat.:6g Prot:26g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:630</i>	<i>H.Carb:76g, Azucares:29g Gras:19g, G.Sat.:7g Prot:25g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:556</i>	<i>H.Carb:71g, Azucares:24g Gras:12g, G.Sat.:3g Prot:31g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:524</i>	<i>H.Carb:87g, Azucares:28g Gras:32g, G.Sat.:12g Prot:32g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:764</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

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.

www.comedoresescolares.com

COES
Comer es comer salud