



MENÚ NOVIEMBRE 2016

COD: GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Día 1 FESTIVO	Día 2 Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con patatas deluxe. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y pescado azul.	Día 3 1º. Lentejas con arroz y calabacín ecológico . 2º. Lomo adobado al horno con centro de tomate y aceitunas verdes. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura hervida y pescado blanco.	Día 4 1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado. 2º. Varitas de merluza y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. Cena: Verdura a la plancha y huevo.
		H. Carb: 62g, Azúcares: 25g Gras: 22g, G. Sat.: 5g Prot: 43g, Fibra: 8g Sal: 2g, KCal: 632	H. Carb: 64g, Azúcares: 26g Gras: 18g, G. Sat.: 5g Prot: 25g, Fibra: 16g Sal: 2g, KCal: 517	H. Carb: 100g, Azúcares: 29g Gras: 24g, G. Sat.: 6g Prot: 24g, Fibra: 9g Sal: 2g, KCal: 716
Día 7 Ensalada. 1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y lluvia. 2º. Filete ruso de pollo con empanado casero y carlota con champiñones. 3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura hervida y huevo.	Día 8 1º. Arroz con magro, garbanzos y pimiento. 2º. Abadejo al horno con tomate y ensalada mezcum con tomate, zanahoria y aceitunas verdes. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y carne de ave.	Día 9 1º. Macarrones con jamón, tomate y queso rallado. 2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	Día 10 1º. Judías estofadas con acelgas. 2º. Rodaja de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura hervida y carne.	Día 11 1º. Crema de calabaza natural. 2º. Salchichas caseras encebolladas al horno y ensalada italiana gourmet con caracolas, tomate y zanahoria. 3º. Fruta / Pan integral. Cena: Verdura al vapor y pescado azul.
H. Carb: 61g, Azúcares: 22g Gras: 26g, G. Sat.: 7g Prot: 24g, Fibra: 3g Sal: 4g, KCal: 585	H. Carb: 100g, Azúcares: 25g Gras: 16g, G. Sat.: 5g Prot: 34g, Fibra: 7g Sal: 2g, KCal: 685	H. Carb: 97g, Azúcares: 31g Gras: 22g, G. Sat.: 6g Prot: 32g, Fibra: 9g Sal: 3g, KCal: 753	H. Carb: 75g, Azúcares: 26g Gras: 21g, G. Sat.: 5g Prot: 27g, Fibra: 17g Sal: 3g, KCal: 594	H. Carb: 63g, Azúcares: 30g Gras: 35g, G. Sat.: 13g Prot: 19g, Fibra: 8g Sal: 3g, KCal: 684
Día 14 1º. Potaje de garbanzos con acelgas. 2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz. 3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura a la plancha y carne de ave.	Día 15 Ensalada. 1º. Crema de puerros natural. 2º. Ternera estofada con carlota y guisantes y patatas panadera. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura hervida y huevo.	Día 16 1º. Espirales con atún y tomate. 2º. Tortilla de patata y ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas verdes. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y pescado blanco.	Día 17 Ensalada. 1º. Caldo casero con verduras y letras. 2º. Cinta de lomo asada en su jugo con arroz blanco. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura hervida y pescado azul.	Día 18 1º. Guisado de pavo con judías verdes. 2º. Ventresca de merluza a la romana y ensalada gourmet con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan integral. Cena: Verdura a la plancha y huevo.
H. Carb: 70g, Azúcares: 22g Gras: 22g, G. Sat.: 5g Prot: 24g, Fibra: 10g Sal: 3g, KCal: 580	H. Carb: 85g, Azúcares: 27g Gras: 14g, G. Sat.: 4g Prot: 30g, Fibra: 9g Sal: 3g, KCal: 598	H. Carb: 94g, Azúcares: 30g Gras: 25g, G. Sat.: 6g Prot: 32g, Fibra: 9g Sal: 3g, KCal: 742	H. Carb: 62g, Azúcares: 25g Gras: 17g, G. Sat.: 6g Prot: 24g, Fibra: 8g Sal: 3g, KCal: 503	H. Carb: 52g, Azúcares: 27g Gras: 20g, G. Sat.: 6g Prot: 38g, Fibra: 7g Sal: 6g, KCal: 546
Día 21 Ensalada. 1º. Olla de legumbres. 2º. Hamburguesa de ternera al horno con patatas y carlota al vapor. 3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura al vapor y pescado azul.	Día 22 1º. Arroz de verdura con guisante, pimiento y coliflor ecológica . 2º. Cazón con empanado casero y ensalada mezcum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y carne.	Día 23 1º. Fideuá a la campellera con atún y calamar. 2º. Tortilla de jamón york con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y pescado blanco.	Día 24 1º. Crema de espinacas popeye. 2º. Filete de fogueiro con rebozado casero y ensalada campera con lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas negras. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura hervida y huevo.	Día 25 JORNADA GASTRONÓMICA MADRILEÑA Ensalada. 1º. Caldo madrileño con fideos. 2º. Cocido madrileño con pollo, ternera, garbanzos, chorizo y col. 3º. Postre especial / Pan int.
H. Carb: 70g, Azúcares: 24g Gras: 29g, G. Sat.: 5g Prot: 31g, Fibra: 9g Sal: 2g, KCal: 694	H. Carb: 100g, Azúcares: 25g Gras: 11g, G. Sat.: 3g Prot: 27g, Fibra: 7g Sal: 2g, KCal: 616	H. Carb: 85g, Azúcares: 26g Gras: 20g, G. Sat.: 7g Prot: 34g, Fibra: 7g Sal: 3g, KCal: 667	H. Carb: 71g, Azúcares: 25g Gras: 12g, G. Sat.: 3g Prot: 31g, Fibra: 12g Sal: 2g, KCal: 518	H. Carb: 49g, Azúcares: 14g Gras: 19g, G. Sat.: 11g Prot: 39g, Fibra: 7g Sal: 3g, KCal: 526
Día 28 1º. Guisado de albondiguillas con carlota y pimiento. 2º. Bacalao con tomate y ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y pepino. 3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura al vapor y carne de ave.	Día 29 1º. Crema de zanahoria natural. 2º. Salchichas frankfurt al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura hervida y pescado azul.	Día 30 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas verdes. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y carne.	 20 de Noviembre www.comedorescolares.com	
H. Carb: 74g, Azúcares: 26g Gras: 22g, G. Sat.: 5g Prot: 31g, Fibra: 11g Sal: 3g, KCal: 613	H. Carb: 53g, Azúcares: 28g Gras: 29g, G. Sat.: 11g Prot: 17g, Fibra: 8g Sal: 2g, KCal: 529	H. Carb: 116g, Azúcares: 27g Gras: 18g, G. Sat.: 5g Prot: 33g, Fibra: 7g Sal: 3g, KCal: 771		

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 tlf 965 10 06 48 o las 24 horas en nutricionista@coes.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.comedorescolares.es //