



MENÚ OCTUBRE 2016

COD: GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 3 1º. Potaje de garbanzos con acelgas. 2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz. 3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura al vapor y carne de ave. <i>H.Carb:70g, Azúcares:22g Gras:22g, G.Sat.:5g Prot:24g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:580</i>	Día 4 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con estrellas. 2º. Ternera en salsa con patatas dado. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y pescado azul. <i>H.Carb:69g, Azúcares:27g Gras:16g, G.Sat.:4g Prot:27g, Fibra:9g Sal:4g, KCal:527</i>	Día 5 1º. Espirales con chorizo, carlota y tomate. 2º. Abadejo con rebozado casero y ensalada con lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura hervida y huevo. <i>H.Carb:97g, Azúcares:29g Gras:22g, G.Sat.:7g Prot:37g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:751</i>	Día 6 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Salchichas caseras al horno encebolladas con ensalada italiana mezclum, caracolas, tomate y zanahoria. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al horno y pescado blanco. <i>H.Carb:57g, Azúcares:24g Gras:38g, G.Sat.:14g Prot:22g, Fibra:4g Sal:3g, KCal:662</i>	Día 7 1º. Arroz con jamón, pimiento, guisantes. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Helado / Pan integral. Cena: Verdura a la plancha y carne. <i>H.Carb:97g, Azúcares:22g Gras:23g, G.Sat.:8g Prot:32g, Fibra:3g Sal:3g, KCal:735</i>
Día 10 Ensalada. 1º. Caldo casero con garbanzos ecológicos y lluvia. 2º. Pechuga de pollo con empanado casero y patatas al vapor con carlotita baby. 3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura a la plancha y pescado azul. <i>H.Carb:72g, Azúcares:21g Gras:28g, G.Sat.:7g Prot:31g, Fibra:5g Sal:4g, KCal:641</i>	Día 11 1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado. 2º. Bacalao al horno con ensalada gourmet, tomate, zanahoria y aceitunas verdes. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y carne de ave. <i>H.Carb:92g, Azúcares:30g Gras:21g, G.Sat.:8g Prot:39g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:731</i>	Día 12 FESTIVO	Día 13 Ensalada. 1º. Crema de calabacín. 2º. Albóndigas estofadas con champiñón, pimiento y patatas dado. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y pescado blanco. <i>H.Carb:67g, Azúcares:28g Gras:29g, G.Sat.:6g Prot:21g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:621</i>	Día 14 1º. Fideuá campellera con atún y calamar. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada mezclum, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Helado / Pan integral. Cena: Verdura hervida y huevo. <i>H.Carb:87g, Azúcares:25g Gras:14g, G.Sat.:6g Prot:34g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:621</i>
Día 17 1º. Espirales de verdura con atún y tomate. 2º. Tortilla de jamón york con ensalada campestre, tomate cherry, zanahoria y aceitunas verdes. 3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura al vapor y carne de ave. <i>H.Carb:85g, Azúcares:26g Gras:15g, G.Sat.:8g Prot:31g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:736</i>	Día 18 Ensalada. 1º. Crema de espinacas popeye. 2º. Hamburguesa de ternera al horno con arroz blanco. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y pescado blanco. <i>H.Carb:94g, Azúcares:29g Gras:25g, G.Sat.:11g Prot:25g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:748</i>	Día 19 1º. Olla de legumbres. 2º. Filete fogonero con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al horno y carne. <i>H.Carb:71g, Azúcares:25g Gras:12g, G.Sat.:3g Prot:31g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:518</i>	Día 20 Ensalada. 1º. Sopa marinera con mollitas de pescado y fideos. 2º. Muslo de pollo al horno en su jugo con patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y pescado azul. <i>H.Carb:63g, Azúcares:26g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:48g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:605</i>	Día 21 1º. Arroz con magro, guisantes ecológicos y pimiento. 2º. Suprema de merluza al vapor con tomate y ensalada de lechuga juliana, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Helado / Pan integral. Cena: Verdura hervida y huevo. <i>H.Carb:94g, Azúcares:21g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:35g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:680</i>
Día 24 1º. Lentejas estofadas con chorizo. 2º. Bacalao al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz. 3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura hervida y carne de ave. <i>H.Carb:64g, Azúcares:23g Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:38g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:548</i>	Día 25 1º. Guisado de carne con verdura. 2º. Tortilla de calabacín con ensalada gourmet, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y pescado blanco. <i>H.Carb:60g, Azúcares:25g Gras:24g, G.Sat.:6g Prot:29g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:574</i>	Día 26 1º. Crema de calabaza natural. 2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada de lechuga, lazos de verdura, tomate y zanahoria. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al horno y carne. <i>H.Carb:71g, Azúcares:28g Gras:16g, G.Sat.:7g Prot:29g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:552</i>	Día 27 Ensalada. 1º. Caldo casero con verduras y letras. 2º. Cinta de lomo asada en su jugo con patatas y judías verdes. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y pescado azul. <i>H.Carb:62g, Azúcares:25g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:24g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:504</i>	Día 28 MENÚ ESPECIAL FIESTA HALLOWEEN 1º. Espaguetis de colores con bacon y calabaza. 2º. Dedos terroríficos (Fingers de pollo) con salsa agri dulce y ensalada mediterránea con lechuga tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Postre especial / Pan int. <i>H.Carb:96g, Azúcares:28g Gras:45g, G.Sat.:14g Prot:25g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:904</i>

Día 31

FESTIVO

www.comedoresescolares.com



¡ Conoce nuestras publicaciones web sobre actualidad, nutrición y salud !

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.comedoresescolares.es //