



MENÚ DICIEMBRE 2016

COD: GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>COES NAVIDEÑOS CONSEJOS</p> <p>+ frutas coloridas - golosinas </p> <p>+ legumbres a montones - turrones y polvorones </p> <p>+ acción y diversión - televisión </p>			<p>Día 1</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con carlotita baby al vapor.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y pescado blanco.</p> <p><i>H.Carb:75g, Azucares:27g Gras:13g, G.Sat.:4g Prot:25g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:519</i></p>	<p>Día 2</p> <p>1º. Sopa reina con mollitas de gallina, garbanzos y lluvia.</p> <p>2º. Filete de fogonero con empanado casero y patatas al vapor.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral. Cena: Verdura a la plancha y carne.</p> <p><i>H.Carb:73g, Azucares:26g Gras:18g, G.Sat.:7g Prot:34g, Fibra:9g Sal:4g, KCal:600</i></p>
<p>Día 5</p> <p>FESTIVO</p>	<p>Día 6</p> <p>FESTIVO</p>	<p>Día 7</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Muslo de pollo al horno en su jugo con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y pescado azul.</p> <p><i>H.Carb:61g, Azucares:26g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:44g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:595</i></p>	<p>Día 8</p> <p>FESTIVO</p>	<p>Día 9</p> <p>1º. Arroz con jamón, guisantes y pimiento ecológico.</p> <p>2º. Bacalao al horno con tomate y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral. Cena: Verdura a la plancha y huevo.</p> <p><i>H.Carb:102g, Azucares:26g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:31g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:660</i></p>
<p>Día 12</p> <p>1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y letrás.</p> <p>2º. Filete ruso de pollo con empanado casero y carlotita laminada.</p> <p>3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura al vapor y huevo.</p> <p><i>H.Carb:62g, Azucares:22g Gras:29g, G.Sat.:7g Prot:24g, Fibra:4g Sal:4g, KCal:617</i></p>	<p>Día 13</p> <p>1º. Lentejas estofadas con chorizo.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y carne de ave.</p> <p><i>H.Carb:70g, Azucares:25g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:571</i></p>	<p>Día 14</p> <p>1º. Arroz con magro, garbanzos y pimiento.</p> <p>2º. Abadejo al horno y ensalada mezclum con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y carne.</p> <p><i>H.Carb:97g, Azucares:24g Gras:11g, G.Sat.:4g Prot:33g, Fibra:6g Sal:1g, KCal:628</i></p>	<p>Día 15</p> <p>1º. Crema de zanahoria natural.</p> <p>2º. Salchichas caseras al horno encebolladas con espirales al orégano.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura hervida y pescado blanco.</p> <p><i>H.Carb:73g, Azucares:28g Gras:37g, G.Sat.:13g Prot:21g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:719</i></p>	<p>Día 16</p> <p>1º. Guisado de pavo con carlota ecológica y judías verdes.</p> <p>2º. Filete de merluza al vapor con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral. Cena: Verdura a la plancha y pescado azul.</p> <p><i>H.Carb:57g, Azucares:27g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:534</i></p>
<p>Día 19</p> <p>1º. Fideuá a la campellerá con atún y calamar.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada gourmet con tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura al horno y carne de ave.</p> <p><i>H.Carb:86g, Azucares:23g Gras:22g, G.Sat.:8g Prot:36g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:700</i></p>	<p>Día 20</p> <p>1º. Crema de espinacas popeye con picatostes.</p> <p>2º. Cinta de lomo asada en su jugo con arroz blanco.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</p> <p><i>H.Carb:84g, Azucares:26g Gras:16g, G.Sat.:6g Prot:25g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:585</i></p>	<p>Día 21</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con calabaza.</p> <p>2º. Ventresca de merluza con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas verdes.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y carne.</p> <p><i>H.Carb:71g, Azucares:25g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:30g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:539</i></p>	<p> Día 22 MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO</p> <p>1º. Caldo Navideño con relleno y fideos.</p> <p>2º. Pizza COES de jamón y queso y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Dulces y refrescos.</p> <p><i>H.Carb:90g, Azucares:33g Gras:25g, G.Sat.:11g Prot:24g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:691</i></p>	



FELICES FIESTAS



NUESTROS MEJORES DESEOS PARA EL 2017

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 tfn 965 10 06 48 o las 24 horas en nutricionista@coess.es

© COES COMEDORES ESCOLARES · C/ Dr. Isidoro de Sevilla, 72 (P. Ind. Rabasa) · 03009 Alicante · Tif. 965 10 45 34 · 965 10 06 48 · Fax. 965 10 65 32 // www.comedoresescolares.es //