



MENÚ FEBRERO 2017

COD: GPiT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
<p>¡ Ya es temporada de fresas !</p> <p>1 Ayudan a evitar la retención de líquidos y el estreñimiento porque son DEPURATIVAS</p> <p>2 Son muy ricas en VITAMINA C, incluso más que los cítricos</p> <p>3 Mitigan el dolor en caso de ARTROSIS y ARTRITIS debido a que contienen sustancias antiinflamatorias y anticoagulantes</p> <p>4 Ayuda a regular el tránsito intestinal y regular el COLESTEROL, por su alto contenido en FIBRA</p> <p>5 Son una fuente importante de ANTIOXIDANTES</p> <p>6 Debido a su contenido en potasio son DIURÉTICAS</p>					
<p>Día 6</p> <p>1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y fideos.</p> <p>2º. Hamburguesa de ternera al horno y ensalada campestre con tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>Cena: Verdura asada y huevo.</p> <p><i>H.Carb:50g, Azucares:24g Gras:23g, G.Sat.:11g Prot:26g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:526</i></p>	<p>Día 7</p> <p>1º. Macarrones con bacon, calabaza y tomate.</p> <p>2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura a la plancha y carne de ave.</p> <p><i>H.Carb:89g, Azucares:29g Gras:32g, G.Sat.:9g Prot:30g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:774</i></p>	<p>Día 8</p> <p>1º. Judías estofadas con acelgas.</p> <p>2º. Lomo asado al horno en su jugo con carlotitas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura al vapor y pescado blanco.</p> <p><i>H.Carb:60g, Azucares:26g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:44g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:593</i></p>	<p>Día 2</p> <p>1º. Espirales con atún y tomate.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura al horno y pescado blanco.</p> <p><i>H.Carb:94g, Azucares:31g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:29g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:645</i></p>	<p>Día 3</p> <p>1º. Arroz a la milanesa con jamón, guisantes y pimienta.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao y ensalada gourmet con tomate, zanahoria, y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>Cena: Verdura al vapor y huevo.</p> <p><i>H.Carb:122g, Azucares:29g Gras:19g, G.Sat.:7g Prot:19g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:748</i></p>	
<p>Día 13</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con tomate y queso rallado.</p> <p>2º. Filete de fogonero con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>Cena: Verdura al vapor y pescado azul.</p> <p><i>H.Carb:91g, Azucares:25g Gras:28g, G.Sat.:8g Prot:38g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:775</i></p>	<p>Día 14</p> <p>1º. Olla de legumbres con arroz.</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura asada y carne.</p> <p><i>H.Carb:74g, Azucares:25g Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:552</i></p>	<p>Día 15</p> <p>1º. Crema de puerro y calabacín ecológico.</p> <p>2º. Filete ruso de pollo con empanado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura a la plancha y huevo.</p> <p><i>H.Carb:64g, Azucares:27g Gras:18g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:18g Sal:3g, KCal:536</i></p>	<p>Día 16</p> <p>1º. Caldo casero con verdura y estrellas.</p> <p>2º. Salchichas caseras al horno encebolladas con patatas dado.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura al horno y pescado blanco.</p> <p><i>H.Carb:100g, Azucares:25g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:688</i></p>	<p>Día 17</p> <p>JORNADA GASTRONÓMICA MONTAÑESA</p> <p>1º. Arroz montañés con blanquillo, garbanzos, garrofó y patata.</p> <p>2º. Bacalao al horno con centro de tomate y lombarda.</p> <p>3º. Postre especial / Pan int.</p> <p><i>H.Carb:62g, Azucares:28g Gras:16g, G.Sat.:7g Prot:28g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:506</i></p>	
<p>Día 20</p> <p>1º. Fideuá campellera con atún y calamar.</p> <p>2º. Salchichas frankfurt al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>Cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</p> <p><i>H.Carb:84g, Azucares:25g Gras:40g, G.Sat.:8g Prot:32g, Fibra:4g Sal:3g, KCal:824</i></p>	<p>Día 21</p> <p>1º. Caldo casero con letras, garbanzos y apio ecológico.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado al horno con patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura asada y huevo.</p> <p><i>H.Carb:63g, Azucares:25g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:45g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:580</i></p>	<p>Día 22</p> <p>1º. Lentejas estofadas con espinacas.</p> <p>2º. Caprichos de calamar y ensalada mezzlum con tomate, zanahoria y aceitunas verdes.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura al vapor y carne.</p> <p><i>H.Carb:76g, Azucares:25g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:19g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:553</i></p>	<p>Día 23</p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Albóndigas guisadas con tomate, pimienta y caracolas a las finas hierbas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura al horno y pescado azul.</p> <p><i>H.Carb:108g, Azucares:29g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:22g, Fibra:14g Sal:4g, KCal:745</i></p>	<p>Día 24</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>Cena: Verdura a la plancha y carne de ave.</p> <p><i>H.Carb:116g, Azucares:27g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:29g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:737</i></p>	
<p>Día 27</p> <p>1º. Sopa de cocido con lluvia.</p> <p>2º. Ternera estofada con champiñón y patatas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>Cena: Verdura al horno y pescado blanco.</p> <p><i>H.Carb:64g, Azucares:24g Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:33g, Fibra:5g Sal:4g, KCal:546</i></p>	<p>Día 28</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con acelgas.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín y ensalada gourmet con lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura al horno y pescado azul.</p> <p><i>H.Carb:71g, Azucares:26g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:558</i></p>	<p>www.comedoresescolares.com</p>			<p>¡ Conoce nuestras publicaciones web sobre actualidad, nutrición y salud !</p>



TIPOS DE ENSALADA (NORMAL: Lechuga iceberg. MEZZLUM: Escarola, achicoria, lollo rosso y brotes de espinacas. GOURMET: Lechuga romana, escarola, achicoria y lollo rosso. CAMPESTRE: 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@coessl.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 //