



MENÚ JUNIO 2017

COD: GPRT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>5 de Junio Día Mundial del Medio Ambiente</p>  <p>ALIMENTOS SOSTENIBLES / DE TEMPORADA / DE CERCAÑÍA</p> <p>TRANSPORTE ECOLÓGICO</p> <p>3R: REDUCIR / REUTILIZAR / RECICLAR</p>			<p>Día 1</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con acelgas.</p> <p>2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura hervida y carne de ave.</p> <p><i>H.Carb:78g, Azucares:26g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:19g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:554</i></p>	<p>Día 2</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con carlota y champiñones.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral. Cena: Verdura a la plancha y huevo.</p> <p><i>H.Carb:96g, Azucares:33g Gras:21g, G.Sat.:5g Prot:30g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:702</i></p>
<p>Día 5</p> <p>1º. Sopa marinera con mollitas de pescado y fideos.</p> <p>2º. Ternera estofada con arroz blanco.</p> <p>3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura al horno y carne de ave.</p> <p><i>H.Carb:84g, Azucares:25g Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:31g, Fibra:4g Sal:4g, KCal:611</i></p>	<p>Día 6</p> <p>1º. Lentejas estofadas con espinacas.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</p> <p><i>H.Carb:76g, Azucares:25g Gras:21g, G.Sat.:5g Prot:24g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:597</i></p>	<p>Día 7</p> <p>1º. Espirales a la riojana con chorizo y tomate.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y huevo.</p> <p><i>H.Carb:90g, Azucares:29g Gras:18g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:660</i></p>	<p>Día 8</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Salchichas caseras encebolladas al horno con patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura asada y pescado blanco.</p> <p><i>H.Carb:60g, Azucares:27g Gras:39g, G.Sat.:13g Prot:18g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:671</i></p>	<p>Día 9</p> <p>1º. Arroz con pollo y pimienta.</p> <p>2º. Caprichos de calamar con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral. Cena: Verdura al horno y carne.</p> <p><i>H.Carb:108g, Azucares:24g Gras:21g, G.Sat.:5g Prot:21g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:709</i></p>
<p>Día 12</p> <p>1º. Crema de espinacas popeye.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con champiñones y caracolas a las finas hierbas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura al vapor y pescado blanco.</p> <p><i>H.Carb:99g, Azucares:25g Gras:30g, G.Sat.:7g Prot:29g, Fibra:10g Sal:4g, KCal:760</i></p>	<p>Día 13</p> <p>1º. Arroz de verduras con guisantes, pimienta y judías verdes.</p> <p>2º. Bacalao al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura hervida y carne.</p> <p><i>H.Carb:98g, Azucares:24g Gras:11g, G.Sat.:3g Prot:27g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:605</i></p>	<p>Día 14</p> <p>1º. Sopa juliana con lluvia.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado al horno y ensalada mezclum con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y huevo.</p> <p><i>H.Carb:51g, Azucares:25g Gras:15g, G.Sat.:6g Prot:43g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:514</i></p>	<p>Día 15</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Salchichas frankfurt al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al horno y pescado azul.</p> <p><i>H.Carb:65g, Azucares:26g Gras:28g, G.Sat.:10g Prot:25g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:604</i></p>	<p>Día 16</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral. Cena: Verdura a la plancha y carne de ave.</p> <p><i>H.Carb:86g, Azucares:28g Gras:24g, G.Sat.:7g Prot:34g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:708</i></p>
<p>Día 19</p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Hamburguesa de ternera al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura al vapor y huevo.</p> <p><i>H.Carb:52g, Azucares:25g Gras:25g, G.Sat.:12g Prot:24g, Fibra:4g Sal:1g, KCal:546</i></p>	<p>Día 20</p> <p>1º. Fideuá campellera con atún y calamar.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</p> <p><i>H.Carb:97g, Azucares:28g Gras:28g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:763</i></p>	<p>La Familia COES les desea</p>  <p>feliz verano</p>		

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 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 - Tlf. 965 10 45 34 - 965 10 06 48 - Fax. 965 10 65 32 // www.comedoresescolares.es //