


Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Día 9</b> 1º. Macarrones con calabacín, pimiento y tomate. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y pepino. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:92g, Azucares:28g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:602</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al horno y pescado azul</p>	<p><b>Día 10</b> Ensalada. 1º. Sopa reina con mollitas de gallina, garbanzos y lluvia. 2º. Filete de fogonero a la romana con patatas al vapor. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:69g, Azucares:24g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:503</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura salteada y huevo</p>	<p><b>Día 11</b> 1º. Olla de legumbres. 2º. Tortilla de jamón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:74g, Azucares:26g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:559</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne de ave</p>	<h2 style="font-size: 2em; color: yellow;">FESTIVO</h2>	
<p><b>Día 16</b> Ensalada. 1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y fideos. 2º. Albóndigas guisadas con pimiento, carlota y patatas. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:85g, Azucares:24g Gras:30g, G.Sat.:7g Prot:24g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:698</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura salteada y huevo</p>	<p><b>Día 17</b> 1º. Lentejas estofadas con acelgas. 2º. Bacalao al horno con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:85g, Azucares:26g Gras:9g, G.Sat.:3g Prot:32g, Fibra:10g Sal:2g, KCal:550</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne</p>	<p><b>Día 18</b> 1º. Arroz con pollo y pimiento. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:108g, Azucares:24g Gras:20g, G.Sat.:5g Prot:22g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:712</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al horno y pescado azul</p>	<p><b>Día 19</b> Ensalada. 1º. Espirales con atún y tomate. 2º. Filete de ternera asado en su jugo con carlotita. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:95g, Azucares:32g Gras:32g, G.Sat.:13g Prot:37g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:832</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco</p>	<p><b>Día 20</b> JORNADA GASTRONOMICA BRITANICA 1º. Crema de verduras natural con remolacha. 2º. Merluza con rebozado casero al estilo inglés y patatas con brócoli al vapor. 3º. Tarta manzana / Pan int.</p> <p>H.Carb:61g, Azucares:22g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:522</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y carne de ave</p>
<p><b>Día 23</b> Ensalada. 1º. Sopa juliana con <b>apio ecológico</b> y letras. 2º. Lomo asado al horno en su jugo con guisantes y patatas dado. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:60g, Azucares:22g Gras:21g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:539</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave</p>	<p><b>Día 24</b> 1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado. 2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada de lechuga con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:98g, Azucares:29g Gras:28g, G.Sat.:10g Prot:40g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:815</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo</p>	<p><b>Día 25</b> 1º. Crema de espinacas popeye natural. 2º. Muslo de pollo al horno encebollado con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:51g, Azucares:26g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:42g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:492</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco</p>	<p><b>Día 26</b> Ensalada. 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Magro estofado con tomate y judías verdes con champiñones. 3º. Fruta / Pan.</p> <p>H.Carb:71g, Azucares:26g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:34g, Fibra:15g Sal:3g, KCal:621</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura salteada y pescado azul</p>	<p><b>Día 27</b> 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Ventresca de merluza a las finas hierbas con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>H.Carb:115g, Azucares:27g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:30g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:741</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al horno y carne de ave</p>
<p><b>Día 30</b> 1º. Fideuá campellera con atún y calamar. 2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y pepino. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p>H.Carb:96g, Azucares:23g Gras:20g, G.Sat.:7g Prot:31g, Fibra:12g Sal:4g, KCal:695</p> <p>Sugerencia de cena: Verdura al horno y pescado blanco</p>	 <p>Alimentando compromisos</p> <p>si comes coes, comes bien www.comedoresescolares.com</p>			

Existe un Menú Declaración de Alérgenos a disposición del comensal con el fin de informar sobre la posible presencia o trazas de sustancias recogidas en el Reglamento (UE) N°1169/2011 Anexo II, que podrá consultar en su centro.

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en [nutricionista@coess.es](mailto:nutricionista@coess.es)

Comer **COES**  
es comer salud