



MENÚ JUNIO 2017

COD: GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	5 de Junio Día Mundial del Medio Ambiente			
	ALIMENTOS SOSTENIBLES / DE TEMPORADA / DE CERCANÍA 3R : REDUCIR / REUTILIZAR / RECICLAR			
Día 5 Ensalada. 1º. Sopa marinera con mollitas de pescado y fideos. 2º. Ternera estofada con arroz blanco. 3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura al horno y carne de ave. <i>H.Carb:84g, Azucares:25g, Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:31g, Fibra:4g Sal:4g, KCal:611</i>	Día 6 1º. Lentejas estofadas con espinacas. 2º. Tortilla de calabacín y ensalada campesina con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y pescado blanco. <i>H.Carb:76g, Azucares:25g, Gras:21g, G.Sat.:5g Prot:24g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:597</i>	Día 7 1º. Espirales a la riojana con chorizo y tomate. 2º. Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y huevo. <i>H.Carb:90g, Azucares:29g, Gras:18g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:660</i>	Día 1 1º. Potaje de garbanzos con acelgas. 2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura hervida y carne de ave. <i>H.Carb:78g, Azucares:26g, Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:19g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:594</i>	Día 2 Ensalada. 1º. Macarrones con atún y tomate. 2º. Lomo adobado al horno con carlota y champiñones. 3º. Fruta / Pan integral. Cena: Verdura a la plancha y huevo. <i>H.Carb:96g, Azucares:33g, Gras:21g, G.Sat.:5g Prot:30g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:702</i>
Día 12 Ensalada. 1º. Crema de espinacas popeye. 2º. Albóndigas estofadas con champiñones y caracolas a las finas hierbas. 3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura al vapor y pescado blanco. <i>H.Carb:99g, Azucares:25g, Gras:30g, G.Sat.:7g Prot:29g, Fibra:10g Sal:4g, KCal:760</i>	Día 13 1º. Arroz de verduras con guisantes, pimiento y judías verdes. 2º. Bacalao al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura hervida y carne. <i>H.Carb:98g, Azucares:24g, Gras:11g, G.Sat.:3g Prot:27g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:605</i>	Día 14 1º. Sopa juliana con lluvia. 2º. Muslo de pollo asado al horno y ensalada mezclum con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y huevo. <i>H.Carb:51g, Azucares:25g, Gras:16g, G.Sat.:6g Prot:43g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:514</i>	Día 15 1º. Olla de legumbres. 2º. Salchichas frankfurt al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al horno y pescado azul. <i>H.Carb:65g, Azucares:26g, Gras:28g, G.Sat.:10g Prot:25g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:604</i>	Día 9 1º. Arroz con pollo y pimiento. 2º. Caprichos de calamar con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan integral. Cena: Verdura al horno y carne. <i>H.Carb:108g, Azucares:24g, Gras:20g, G.Sat.:5g Prot:21g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:709</i>
Día 19 1º. Crema de calabaza natural. 2º. Hamburguesa de ternera al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz. 3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura al vapor y huevo. <i>H.Carb:52g, Azucares:25g, Gras:25g, G.Sat.:12g Prot:24g, Fibra:4g Sal:1g, KCal:546</i>	Día 20 1º. Fideuá campellera con atún y calamar. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y pescado blanco. <i>H.Carb:97g, Azucares:28g, Gras:28g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:763</i>		La Familia COES te desea Feliz verano	

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@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 //