



MENÚ SEPTIEMBRE 2017

COD: GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

VUELTA AL COLE

i Come fruta y disfruta!



Día 11
Ensalada.
1º. Sopa de cocido con **garbanzos ecológicos** y lluvia.
2º. Albóndigas estofadas con champiñón, pimiento y patatas dado.
3º. Lácteo / Pan.
Cena: Verdura a la plancha y huevo.

H.Carb:91g, Azucares:26g
Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:20g,
Fibra:12g Sal:5g, KCal:678

Día 12
1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.
2º. Bacalao al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.
3º. Fruta / Pan.
Cena: Verdura al vapor y carne de ave.

H.Carb:87g, Azucares:28g
Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:36g,
Fibra:9g Sal:2g, KCal:735

Día 13
1º. Hervido valenciano.
2º. Muslo de pollo a la naranja con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.
3º. Fruta / Pan.
Cena: Verdura al horno y pescado azul.

H.Carb:56g, Azucares:25g
Gras:19g, G.Sat.:8g Prot:48g,
Fibra:8g Sal:2g, KCal:597

Día 14
1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.
2º. Ventresca de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.
3º. Fruta / Pan.
Cena: Verdura a la plancha y carne.

H.Carb:116g, Azucares:27g
Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:29g,
Fibra:6g Sal:3g, KCal:737

Día 15
1º. Lentejas estofadas con acelgas.
2º. Lomo adobado al horno y ensalada con lechuga, tomate, zanahoria y maíz.
3º. Helado / Pan integral.
Cena: Verdura hervida y pescado blanco.

H.Carb:95g, Azucares:28g
Gras:16g, G.Sat.:7g Prot:29g,
Fibra:9g Sal:2g, KCal:558

Día 18
1º. Espirales de verdura con atún y tomate.
2º. Tortilla de jamón con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas.
3º. Lácteo / Pan.
Cena: Verdura al vapor y carne de ave.

H.Carb:92g, Azucares:27g
Gras:29g, G.Sat.:8g Prot:35g,
Fibra:6g Sal:3g, KCal:784

Día 19
Ensalada.
1º. Puré de patata con espinacas.
2º. Ternera estofada con carlota y judías verdes.
3º. Fruta / Pan.
Cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.

H.Carb:85g, Azucares:27g
Gras:25g, G.Sat.:11g Prot:24g,
Fibra:8g Sal:2g, KCal:677

Día 20
1º. Olla de legumbres con calabaza.
2º. Filete fogonero al horno con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.
3º. Fruta / Pan.
Cena: Verdura al horno y carne.

H.Carb:69g, Azucares:24g
Gras:12g, G.Sat.:3g Prot:32g,
Fibra:12g Sal:2g, KCal:511

Día 21
Ensalada.
1º. Sopa de pescado con fideos.
2º. Pechuga de pollo a la plancha y patatas a lo pobre.
3º. Fruta / Pan.
Cena: Verdura a la plancha y huevo.

H.Carb:61g, Azucares:26g
Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:46g,
Fibra:7g Sal:4g, KCal:563

Día 22
1º. Ensalada de lechuga juliana, tomate, zanahoria, pepino y huevo duro.
2º. Arroz con magro, garbanzos y **pimiento ecológico**.
3º. Helado / Pan integral.
Cena: Verdura hervida y pescado azul.

H.Carb:96g, Azucares:21g
Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:19g,
Fibra:4g Sal:2g, KCal:653

Día 25
1º. Guisoado de carne con verdura.
2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.
3º. Lácteo / Pan.
Cena: Verdura al vapor y carne de ave.

H.Carb:55g, Azucares:23g
Gras:29g, G.Sat.:9g Prot:32g,
Fibra:5g Sal:3g, KCal:614

Día 26
Ensalada.
1º. Potaje de garbanzos.
2º. Pollo troceado con tomate, pimiento y caracolas al orégano.
3º. Fruta / Pan.
Cena: Verdura hervida y pescado azul.

H.Carb:94g, Azucares:29g
Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:38g,
Fibra:14g Sal:6g, KCal:707

Día 27
1º. Crema de verduras natural de temporada.
2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.
3º. Fruta / Pan.
Cena: Verdura al horno y carne.

H.Carb:72g, Azucares:28g
Gras:16g, G.Sat.:7g Prot:29g,
Fibra:9g Sal:2g, KCal:558

Día 28
Ensalada.
1º. Caldo casero con verduras y letras.
2º. Cinta de lomo asada en su jugo con patatas dado.
3º. Fruta / Pan.
Cena: Verdura al vapor y pescado blanco.

H.Carb:61g, Azucares:25g
Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:24g,
Fibra:8g Sal:3g, KCal:500

Día 29
1º. Arroz con verduras.
2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.
3º. Helado / Pan integral.
Cena: Verdura a la plancha y huevo.

H.Carb:95g, Azucares:21g
Gras:16g, G.Sat.:6g Prot:36g,
Fibra:3g Sal:2g, KCal:695

va en [salto al contenido](#) - [mapa web](#) - [contacto](#) - [zona privada](#)

[¿Quiénes somos?](#) [Servicios](#) [Productos](#) [Clientes](#) [Información](#) [PINCHA AQUI](#)



si comes COES, comes bien

i Conoce nuestras publicaciones web sobre actualidad, nutrición y salud !



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 · Tf. 965 10 45 34 · 965 10 06 48 · Fax. 965 10 65 32
www.comedorescolares.es