



# MENÚ SEPTIEMBRE 2017

COD: GPT

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

## VUELTA AL COLE



¡Come fruta y disfruta!



<p><b>Día 11</b> Ensalada. 1º. Sopa de cocido con <b>garbanzos ecológicos</b> y lluvia. 2º. Albóndigas estofadas con champiñón, pimienta y patatas dado. 3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura a la plancha y huevo.</p> <p>H.Carb:91g, Azúcares:26g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:20g, Fibra:12g Sal:5g, KCal:678</p>	<p><b>Día 12</b> 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.</p> <p>H.Carb:87g, Azúcares:28g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:36g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:735</p>	<p><b>Día 13</b> 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.</p> <p>H.Carb:56g, Azúcares:25g Gras:19g, G.Sat.:8g Prot:48g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:597</p>	<p><b>Día 14</b> 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.</p> <p>H.Carb:116g, Azúcares:27g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:29g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:737</p>	<p><b>Día 15</b> 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.</p> <p>H.Carb:72g, Azúcares:28g Gras:16g, G.Sat.:7g Prot:29g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:558</p>
<p><b>Día 18</b> 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.</p> <p>H.Carb:92g, Azúcares:27g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:35g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:784</p>	<p><b>Día 19</b> 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.</p> <p>H.Carb:85g, Azúcares:27g Gras:25g, G.Sat.:11g Prot:24g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:677</p>	<p><b>Día 20</b> 1º. Olla de legumbres con calabaza. 2º. Filete fogueño al horno con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al horno y carne.</p> <p>H.Carb:69g, Azúcares:24g Gras:12g, G.Sat.:3g Prot:32g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:511</p>	<p><b>Día 21</b> 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.</p> <p>H.Carb:61g, Azúcares:26g Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:46g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:563</p>	<p><b>Día 22</b> 1º. Ensalada de lechuga juliana, tomate, zanahoria, pepino y huevo duro. 2º. Arroz con magro, garbanzos y <b>pimiento ecológico</b>. 3º. Helado / Pan integral. Cena: Verdura hervida y pescado azul.</p> <p>H.Carb:96g, Azúcares:21g Gras:21g, G.Sat.:7g Prot:19g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:653</p>
<p><b>Día 25</b> 1º. Guisado 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.</p> <p>H.Carb:55g, Azúcares:23g Gras:29g, G.Sat.:9g Prot:32g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:614</p>	<p><b>Día 26</b> Ensalada. 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Pollo troceado con tomate, pimienta y caracolas al orégano. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura hervida y pescado azul.</p> <p>H.Carb:94g, Azúcares:29g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:38g, Fibra:14g Sal:6g, KCal:707</p>	<p><b>Día 27</b> 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.</p> <p>H.Carb:72g, Azúcares:28g Gras:16g, G.Sat.:7g Prot:29g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:558</p>	<p><b>Día 28</b> 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.</p> <p>H.Carb:61g, Azúcares:25g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:24g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:500</p>	<p><b>Día 29</b> 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.</p> <p>H.Carb:95g, Azúcares:21g Gras:18g, G.Sat.:6g Prot:36g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:695</p>

ca va en
salto al contenido · mapa web · contacto · zona privada

¿Quiénes somos? · Servicios · Productos · Clientes · **Información**

PINCHA AQUÍ

si comes COES, comes bien

¡ 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](mailto: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](http://www.comedoresescolares.es)