



# Menú Febrero 2012

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		<b>Día 1</b> 1º. Arroz de montaña con pollo, magro y blanquito. 2º. Ventresca de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, apio y mayonesa. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y carne a la plancha. <i>Prot:38.7g, Gras:33g H.Carb:107g, KCal:879.8</i>	<b>Día 2</b> 1º. Lentejas con chorizo. 2º. Filete de lomo a la plancha con patatas panadera. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y huevo. <i>Prot:50.6g, Gras:24.8g H.Carb:106.7g, KCal:852.4</i>	<b>Día 3</b> 1º. Pizza Coes con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 2º. Estofado de albondiguillas con patatas y judías verdes. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura hervida y pescado azul al horno. <i>Prot:40g, Gras:19.9g H.Carb:87.9g, KCal:690.7</i>
<b>Día 6</b> 1º. Judías estofadas con bacon y acelgas. 2º. Filete de lenguadina con empanado casero y verduras rehogadas. 3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura al vapor y carne a la plancha. <i>Prot:45g, Gras:29.4g H.Carb:105.2g, KCal:865.4</i>	<b>Día 7</b> 1º. Macarrones con atún y salsa de tomate. 2º. Salchichas Frankfurt con patatas chip. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y huevo. <i>Prot:32.6g, Gras:33.4g H.Carb:126.1g, KCal:935.4</i>	<b>Día 8</b> 1º. Arroz caldoso al estilo de Alcoy con magro, garbanzos y judías verdes. 2º. Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura hervida y pescado azul al horno. <i>Prot:31g, Gras:19.2g H.Carb:114.9g, KCal:756.4</i>	<b>Día 9</b> 1º. Canelones Rossini caseros gratinados al horno. 2º. Caprichos de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y mayonesa. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y carne de ave a la plancha. <i>Prot:28.4g, Gras:42.2g H.Carb:84.7g, KCal:832.2</i>	<b>Día 10</b> 1º. Crema de verduras natural de temporada con queso y picatostes. 2º. Filete de lomo asado al horno en su jugo con patatas dado. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y pescado blanco al horno. <i>Prot:37.3g, Gras:29g H.Carb:80.7g, KCal:733</i>
<b>Día 13</b> 1º. Espaguetis boloñesa con ternera y queso rallado. 2º. Buñuelo casero de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura hervida y carne al horno. <i>Prot:39.2g, Gras:25.4g H.Carb:107.1g, KCal:813.8</i>	<b>Día 14</b> 1º. Olleta alicantina con arroz. 2º. Pechuga de pollo con empanado casero y pisto manchego. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y pescado blanco a la plancha. <i>Prot:49.2g, Gras:18.5g H.Carb:134.9g, KCal:902.9</i>	<b>Día 15</b> 1º. Combi COES: Loncha de jamon york y queso, huevo duro y centro de tomate. 2º. Fideuá a la marinera con taquitos de atún, calamari y mayonesa. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y huevo. <i>Prot:33.1g, Gras:28.9g H.Carb:99.8g, KCal:791.7</i>	<b>Día 16</b> 1º. Sopa de cocido con relleno casero y fideos. 2º. Cocido completo con pollo, garbanzos y verdura. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura hervida y pescado azul al horno. <i>Prot:53.5g, Gras:16.3g H.Carb:98.4g, KCal:754.3</i>	<b>Día 17</b> 1º. Arroz tres delicias. 2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y carne de ave a la plancha. <i>Prot:24.9g, Gras:35g H.Carb:118.6g, KCal:930.7</i>
<b>Día 20</b> 1º. Caracolas con jamón serrano y salsa de tomate. 2º. Tortilla de queso con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura a la plancha y carne de ave al horno. <i>Prot:37.3g, Gras:31.5g H.Carb:98.8g, KCal:827.9</i>	<b>Día 21</b> 1º. Crema de calabaza natural con almendras y picatostes. 2º. Salchichas caseras con verduras al horno y patatas dado. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura hervida y pescado azul a la plancha. <i>Prot:22.9g, Gras:40.1g H.Carb:84.8g, KCal:791.7</i>	<b>Día 22</b> 1º. Potaje de garbanzos con patatas, judías verdes y bleas. 2º. Filete de marrajo con empanado casero, salsa de tomate y aros de cebolla. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y carne al horno. <i>Prot:46.2g, Gras:26.7g H.Carb:108.7g, KCal:859.9</i>	<b>Día 23</b> 1º. Sopa cubierta con jamón, huevo duro y pasta de letras. 2º. Muslo de pollo asado a la naranja con puré de patata. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y pescado blanco a la plancha. <i>Prot:53.5g, Gras:22.8g H.Carb:74.3g, KCal:716.4</i>	<b>Día 24</b> 1º. Arroz de verduras con pimiento, guisantes, judías verdes y patata. 2º. Suprema de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura hervida y huevo. <i>Prot:26.8g, Gras:15.8g H.Carb:113.3g, KCal:702.6</i>
<b>Día 27</b> 1º. Arroz a banda con calamar y mayonesa. 2º. Filete de lomo adobado a la milanesa con judías verdes rehogadas. 3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura al vapor y pescado azul a la plancha. <i>Prot:44.1g, Gras:36.8g H.Carb:103.5g, KCal:921.6</i>	<b>Día 28</b> 1º. Lentejas al estilo alemán. 2º. Tortilla de patata y atún con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y huevo. <i>Prot:38.9g, Gras:22g H.Carb:100.6g, KCal:756</i>	<b>Día 29</b> 1º. Espirales a la campesina con cebolla, pimiento rojo y salsa de tomate. 2º. Hamburguesa a la plancha con patatas cerilla y ketchup. 3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura hervida y pescado blanco al horno. <i>Prot:29.8g, Gras:30.5g H.Carb:119.4g, KCal:871.3</i>		

**INFORMACIÓN ADICIONAL** Recetas – Noticias – Consejos en portal web COES: [www.comedoresescolares.com](http://www.comedoresescolares.com)

**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 [infonutricion@coessl.es](mailto:infonutricion@coessl.es) (Responsable de nutrición escolar)

**COES, S.L.** Doctor Isidoro de Sevilla, 72 (P.I. Rabasa- Alicante) – 965 10 06 48 Fax 965 10 65 32