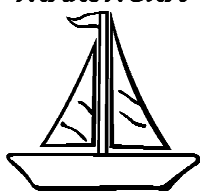




Menú Marzo 2014

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
<p>Día 3</p> <p>1º. Macarrones con atún y salsa de tomate.</p> <p>2º. Tortilla parmesana con queso y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas negras.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>Cena: Verdura al vapor y carne de ave.</p> <p><i>Prot:38.1g, Gras:35.2g H.Carb:96.7g, KCal:856</i></p>	<p>Día 4</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada con picatostes.</p> <p>2º. Muslo de pollo a la naranja con patatas fritas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</p> <p><i>Prot:46.2g, Gras:23.8g H.Carb:80.2g, KCal:719.8</i></p>	<p>Día 5</p> <p>1º. Judías huertanas con calabaza y espinacas.</p> <p>2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura hervida y carne.</p> <p><i>Prot:31.9g, Gras:24.7g H.Carb:105.4g, KCal:771.5</i></p>	<p>Día 6</p> <p>1º. Caldo casero con verduras en juliana y estrellitas.</p> <p>2º. Lomo asado al horno en su jugo con caracolas al orégano de guarnición.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura al vapor y pescado azul.</p> <p><i>Prot:37g, Gras:20.3g H.Carb:89.5g, KCal:688.7</i></p>	<p>Día 7</p> <p>1º. Paella de verduras.</p> <p>2º. Filete de fogonero con crema de verduras, mayonesa y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura a la plancha y huevo.</p> <p><i>Prot:29.5g, Gras:29.2g H.Carb:114.6g, KCal:839.2</i></p>	
<p>Día 10</p> <p>1º. Arroz a la cubana con salsa de tomate y bacon.</p> <p>2º. Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>Cena: Verdura hervida y huevo.</p> <p><i>Prot:21.2g, Gras:39g H.Carb:108g, KCal:867.8</i></p>	<p>Día 11</p> <p>1º. Sopa de cocido con huevo duro, garbanzos y lluvia.</p> <p>2º. Filete de lomo a la plancha salteado con ajetes y patatas a la brava.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura al vapor y pescado azul.</p> <p><i>Prot:40.4g, Gras:30.7g H.Carb:89.8g, KCal:797.1</i></p>	<p>Día 12</p> <p>1º. Espirales con frankfurt y salsa de tomate.</p> <p>2º. Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura a la plancha y carne de ave.</p> <p><i>Prot:31.5g, Gras:20.7g H.Carb:109.4g, KCal:749.9</i></p>	<p>Día 13</p> <p>1º. Olla de legumbres con verduras.</p> <p>2º. Hamburguesa de ternera al horno con ketchup y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas negras.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura hervida y pescado blanco.</p> <p><i>Prot:38.6g, Gras:21g H.Carb:99.8g, KCal:742.6</i></p>	<p>Día 14</p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Filete de marrajo con empanado casero y patatas fritas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura al vapor y carne.</p> <p><i>Prot:30.2g, Gras:28.9g H.Carb:77g, KCal:688.9</i></p>	
<p>Día 17</p> <p>1º. Lentejas huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas negras.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>Cena: Verdura a la plancha y huevo.</p> <p><i>Prot:37.5g, Gras:25.6g H.Carb:99.5g, KCal:771.2</i></p>	<p>Día 18</p> <p>1º. Crema popeye de espinacas con picatostes.</p> <p>2º. Salchichas caseras encebolladas con patatas fritas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura hervida y pescado azul.</p> <p><i>Prot:21.5g, Gras:34.5g H.Carb:77g, KCal:704.5</i></p>	<p>Día 19</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">Festivo</p>		<p>Día 20</p> <p>1º. Lazos de verdura a la riojana con chorizo y salsa de tomate.</p> <p>2º. Filete de perca al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura al vapor y carne.</p> <p><i>Prot:32.3g, Gras:29g H.Carb:104.3g, KCal:807.4</i></p>	<p>Día 21</p> <p>1º. Arroz caldoso con atún y calamar.</p> <p>2º. Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</p> <p><i>Prot:29.1g, Gras:19.8g H.Carb:97.2g, KCal:683.4</i></p>
<p>Día 24</p> <p>1º. Arroz tres delicias con jamón, guisantes y tortilla.</p> <p>2º. Filete de tilapia con salsa de tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>Cena: Verdura hervida y carne.</p> <p><i>Prot:34.1g, Gras:21.5g H.Carb:94.1g, KCal:706.3</i></p>	<p>Día 25</p> <p>1º. Sopa de cocido con fideos.</p> <p>2º. Cocido manchego con magro, panceta, chorizo, garbanzos y verdura.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura al vapor y pescado blanco.</p> <p><i>Prot:40.6g, Gras:19.7g H.Carb:94.2g, KCal:716.5</i></p>	<p>Día 26</p> <p>1º. Espaguetis boloñesa con ternera, salsa de tomate y queso rallado.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: verdura a la plancha y carne de ave.</p> <p><i>Prot:30.4g, Gras:26g H.Carb:103.7g, KCal:770.4</i></p>	<p>Día 27</p> <p>1º. Crema de zanahoria y espinacas con picatostes.</p> <p>2º. Pechuga de pollo en pepitoria con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura hervida y pescado azul.</p> <p><i>Prot:31.3g, Gras:21.3g H.Carb:82.5g, KCal:646.9</i></p>	<p>Día 28</p> <p style="font-weight: bold;">JORNADA GASTRONÓMICA MARINERA</p> 	
<p>Día 31</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con patata y verdura.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>Cena: Verdura a la plancha y pescado azul.</p> <p><i>Prot:52.1g, Gras:29.6g H.Carb:87.8g, KCal:826</i></p>					

INFORMACIÓN ADICIONAL Recetas – Noticias – Consejos en portal web COES: 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 (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