



Menú Enero 2015

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		<p>Día 7</p> <p>1º. Lentejas al estilo alemán con frankfurt.</p> <p>2º. Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan</p> <p>Cena: Verdura a la plancha y pescado azul.</p> <p><i>Prot:30.29g, Gras:21.06g H.Carb:104.58g, KCal:710.02</i></p>	<p>Día 8</p> <p>1º. Macarrones a la riojana.</p> <p>2º. Medallón de merluza al horno con crema de verduras y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura hervida y huevo.</p> <p><i>Prot:32.7g, Gras:24.39g H.Carb:115.98g, KCal:789.85</i></p>	<p>Día 9</p> <p>1º. Sopa marinera con mollitas de pescado y lluvia.</p> <p>2º. Hamburguesa de ternera al horno con patatas chip y ensalada de lechuga, tomate y zanahoria.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura al vapor y carne de ave.</p> <p><i>Prot:29.21g, Gras:24.16g H.Carb:71.37g, KCal:609.63</i></p>
<p>Día 12</p> <p>1º. Guisado de albondiguillas con patata y judías verdes.</p> <p>2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>Cena: Verduras asada y huevo.</p> <p><i>Prot:32.33g, Gras:26.91g H.Carb:71.1g, KCal:642.88</i></p>	<p>Día 13</p> <p>1º. Sopa de cocido con estrellas.</p> <p>2º. Cocido completo con ternera, pavo, chorizo, garbanzos y verdura.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</p> <p><i>Prot:42.07g, Gras:22.93g H.Carb:98.49g, KCal:753.67</i></p>	<p>Día 14</p> <p>1º. Caracolas a la carbonara con bacon y queso rallado.</p> <p>2º. Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas negras.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura al vapor y carne de ave.</p> <p><i>Prot:27.16g, Gras:37.08g H.Carb:100.24g, KCal:817.39</i></p>	<p>Día 15</p> <p>1º. Crema de calabaza natural con picatostes.</p> <p>2º. Lomo asado en su jugo con patatas dado.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura hervida y pescado azul.</p> <p><i>Prot:33.46g, Gras:25.69g H.Carb:81.32g, KCal:675.38</i></p>	<p>Día 16</p> <p>1º. Arroz tres delicias con jamón, tortilla y guisantes.</p> <p>2º. Filete de fogonero con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura a la plancha y carne.</p> <p><i>Prot:31.62g, Gras:25.76g H.Carb:109.51g, KCal:770.82</i></p>
<p>Día 19</p> <p>1º. Caldo casero con relleno y fideos.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas negras.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>Cena: Verdura asada y pescado azul.</p> <p><i>Prot:30.21g, Gras:28.75g H.Carb:57.8g, KCal:600.1</i></p>	<p>Día 20</p> <p>1º. Olla de legumbres con acelgas.</p> <p>2º. Escalope a la milanesa y ensalada italiana con espirales, lechuga, tomate y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura a la plancha y huevo.</p> <p><i>Prot:49.22g, Gras:17.47g H.Carb:132.23g, KCal:848.14</i></p>	<p>Día 21</p> <p>1º. Arroz con jamón, pimientos, guisantes y judías verdes.</p> <p>2º. Bacalao al horno con crema de tomate y ensalada de lechuga, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura hervida y carne.</p> <p><i>Prot:33.62g, Gras:16.3g H.Carb:113.89g, KCal:709.73</i></p>	<p>Día 22</p> <p>1º. Fideuá campellera con atún y calamar.</p> <p>2º. Salchichas caseras encebolladas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura al vapor y carne de ave.</p> <p><i>Prot:38.33g, Gras:33.21g H.Carb:96.18g, KCal:837.95</i></p>	
<p>Día 26</p> <p>1º. Lentejas con acelgas y butifarra.</p> <p>2º. Tortilla de queso con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>Cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</p> <p><i>Prot:44.67g, Gras:27.49g H.Carb:85.22g, KCal:745.13</i></p>	<p>Día 27</p> <p>1º. Sopa de cocido con garbanzos y lluvia.</p> <p>2º. Albóndigas en salsa con champiñón y patatitas dado.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura hervida y huevo.</p> <p><i>Prot:35.27g, Gras:29.29g H.Carb:86.69g, KCal:739.32</i></p>	<p>Día 28</p> <p>1º. Crema de espinacas popeye.</p> <p>2º. Filete de marrajo empanado con patatas cerilla y ensalada de lechuga, tomate y zanahoria.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura asada y carne.</p> <p><i>Prot:30.65g, Gras:20.85g H.Carb:80.58g, KCal:615.67</i></p>	<p>Día 29</p> <p>1º. Arroz caldoso a la marinera con atún y calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con aros de cebolla y ensalada de lechuga, tomate y zanahoria.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura al vapor y pescado azul.</p> <p><i>Prot:42.95g, Gras:19.38g H.Carb:98.17g, KCal:715.68</i></p>	<p>Día 30</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con ternera, salsa de tomate y queso rallado.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con salsa verde y ensalada de lechuga, tomate y zanahoria.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura a la plancha y carne de ave.</p> <p><i>Prot:33.59g, Gras:17.01g H.Carb:103.17g, KCal:679.15</i></p>

INFORMACIÓN ADICIONAL Recetas – Noticias – Consejos en portal web COES: www.comedoresescolares.com

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

www.comedoresescolares.com

COES
Comer es comer salud