



Menú Mayo 2015

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 4</p> <p>1º. Crema de puerro y zanahoria con picatostes.</p> <p>2º. Hamburguesa de ternera al horno con ensalada de pasta, lechuga, tomate y zanahoria.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>Cena: Verdura a la plancha y pescado azul.</p> <p><i>Prot:35.35g, Gras:25.32g H.Carb:113.46g, KCal:796.41</i></p>	<p>Día 5</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con acelgas.</p> <p>2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura hervida y huevo.</p> <p><i>Prot:39.99g, Gras:20.87g H.Carb:94.79g, KCal:707.12</i></p>	<p>Día 6</p> <p>1º. Espirales a la riojana con chorizo y tomate.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas verdes.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura al vapor y carne de ave.</p> <p><i>Prot:27.41g, Gras:28.12g H.Carb:102.54g, KCal:742.21</i></p>	<p>Día 7</p> <p>1º. Arroz de montaña con magro, blanquito y butifarra.</p> <p>2º. Filete de merluza a la marinera con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura hervida y carne.</p> <p><i>Prot:39.38g, Gras:17.11g H.Carb:97.42g, KCal:678.67</i></p>	<p>Día 8</p> <p>1º. Sopa de cocido con verduras y estrellitas.</p> <p>2º. Albóndigas guisadas con champiñón y patata.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</p> <p><i>Prot:30.35g, Gras:27.95g H.Carb:73.72g, KCal:658.86</i></p>
<p>Día 11</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con ternera, tomate y queso rallado.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas verdes.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>Cena: Verdura al vapor y pescado blanco.</p> <p><i>Prot:32.92g, Gras:30.23g H.Carb:96.91g, KCal:765.15</i></p>	<p>Día 12</p> <p>1º. Crema de espinacas popeye.</p> <p>2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada de lechuga, tomate y zanahoria.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura al vapor y carne.</p> <p><i>Prot:30.19g, Gras:22.7g H.Carb:70.93g, KCal:597.31</i></p>	<p>Día 13</p> <p>1º. Olla de legumbres con acelgas.</p> <p>2º. Lomo asado en su jugo con patatas y ajetes salteados.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura hervida y pescado azul.</p> <p><i>Prot:50.17g, Gras:21.22g H.Carb:112.9g, KCal:814.82</i></p>	<p>Día 14</p> <p>1º. Arroz con pavo, pimiento, guisantes y judías verdes.</p> <p>2º. Filete de fogonero con crema de verduras y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura a la plancha y huevo.</p> <p><i>Prot:31.63g, Gras:12.6g H.Carb:104.55g, KCal:641.38</i></p>	<p>Día 15</p> <p>1º. Sopa de pescado con calamar, mejillón y lluvia.</p> <p>2º. Salchichas caseras encebolladas al horno 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:31.56g, Gras:22.04g H.Carb:105.03g, KCal:728.01</i></p>
<p>Día 18</p> <p>1º. Lentejas con arroz y espinacas.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas verdes.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>Cena: Verdura hervida y carne.</p> <p><i>Prot:32.4g, Gras:22.2g H.Carb:102.05g, KCal:717.87</i></p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura al vapor y pescado blanco.</p> <p><i>Prot:30.17g, Gras:23.58g H.Carb:104.93g, KCal:726.77</i></p>	<p>Día 20</p> <p>1º. Sopa de cocido con garbanzos y estrellitas.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado con verduras y patatas al vapor.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura a la plancha y huevo.</p> <p><i>Prot:51.23g, Gras:20.45g H.Carb:90.25g, KCal:739</i></p>	<p>Día 21</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Merluza al vapor con ajo, perejil y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura hervida y carne de ave.</p> <p><i>Prot:29.98g, Gras:19.91g H.Carb:99.42g, KCal:674.12</i></p>	<p>Día 22</p> <p>1º. Crema de calabaza con picatostes.</p> <p>2º. Redondo de ternera con caracolas al orégano de guarnición.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura al vapor y pescado azul.</p> <p><i>Prot:17.66g, Gras:14.42g H.Carb:91.54g, KCal:545.28</i></p>
<p>Día 25</p> <p>1º. Guisado de albondiguillas con patata y judías verdes.</p> <p>2º. Tortilla de atún con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>Cena: Verdura a la plancha y pescado azul.</p> <p><i>Prot:37.87g, Gras:32.09g H.Carb:56.06g, KCal:649.16</i></p>	<p>Día 26</p> <p>1º. Crema de calabacín y zanahoria con picatostes.</p> <p>2º. Pechuga de pollo al chilindrón con patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura al vapor y pescado blanco.</p> <p><i>Prot:48.49g, Gras:24.54g H.Carb:93.17g, KCal:774.96</i></p>	<p>Día 27</p> <p>1º. Lazos de verdura con bacon, tomate y queso rallado.</p> <p>2º. Bacalao al horno con guisantes y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura hervida y carne de ave.</p> <p><i>Prot:30.17g, Gras:25.49g H.Carb:104.9g, KCal:728.45</i></p>	<p>Día 28</p> <p>1º. Sopa de cocido con fideos.</p> <p>2º. Cocido completo con ternera, garbanzos, apio, zanahoria y col.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura a la plancha y carne.</p> <p><i>Prot:36.85g, Gras:19.14g H.Carb:98.48g, KCal:698.72</i></p>	<p>Día 29</p> <p>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</p> <p>1º. Arroz a banda con atún y calamar.</p> <p>2º. Perrito COES (Salchicha frankfurt y pan de perrito) con patatas y ketchup.</p> <p>3º. Brownie de chocolate / Refresco de naranja.</p> <p><i>Prot:28.04g, Gras:24.98g H.Carb:90.23g, KCal:679.51</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

GPr