



Menú Noviembre 2015

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 2</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con ternera, tomate y queso rallado.</p> <p>2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas verdes.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>Cena: Verdura al vapor y carne de ave.</p> <p><i>Prot:28.38g, Gras:29.1g H.Carb:118g, KCal:824.3</i></p>	<p>Día 3</p> <p>1º. Crema de zanahoria con picatostes.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con patatas panadera y judías verdes con ajetes.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura hervida y pescado azul.</p> <p><i>Prot:34.09g, Gras:30.09g H.Carb:83.66g, KCal:727.48</i></p>	<p>Día 4</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con espinacas.</p> <p>2º. Tortilla de atún con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura al vapor y carne.</p> <p><i>Prot:37.53g, Gras:22.22g H.Carb:91.54g, KCal:694.55</i></p>	<p>Día 5</p> <p>1º. Caldo con pelota de cocido y letras.</p> <p>2º. Muslo de pollo al horno con patatas dado.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura hervida y pescado blanco.</p> <p><i>Prot:55.35g, Gras:24.97g H.Carb:78.04g, KCal:750.29</i></p>	<p>Día 6</p> <p>1º. Arroz a la milanesa con jamón, guisantes y pimiento.</p> <p>2º. Bacalao al horno con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura a la plancha y huevo.</p> <p><i>Prot:33.53g, Gras:16.11g H.Carb:116.01g, KCal:715.23</i></p>
<p>Día 9</p> <p>1º. Judías estofadas con acelgas.</p> <p>2º. Pechuga de pollo en pepitoria con patatas dado.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>Cena: Verdura hervida y pescado azul.</p> <p><i>Prot:50.83g, Gras:26.44g H.Carb:115.96g, KCal:877.36</i></p>	<p>Día 10</p> <p>1º. Sopa marinera con mollitas de pescado y lluvia.</p> <p>2º. Tortilla de patata y cebolla con pisto y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura al vapor y carne.</p> <p><i>Prot:49.93g, Gras:18.99g H.Carb:74.94g, KCal:662.38</i></p>	<p>Día 11</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada con picatostes.</p> <p>2º. Lomo asado al horno en su jugo con arroz a la criolla.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</p> <p><i>Prot:33.96g, Gras:21.7g H.Carb:89.13g, KCal:670.63</i></p>	<p>Día 12</p> <p>1º. Guisado de ternera con judías verdes.</p> <p>2º. Buñuelo casero de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas negras.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura hervida y carne de ave.</p> <p><i>Prot:44.39g, Gras:27.49g H.Carb:69.43g, KCal:689.65</i></p>	<p>Día 13</p> <p>1º. Fideuá campellerá con atún, calamar y mayonesa.</p> <p>2º. Salchichas caseras encebolladas con tomate y patatas al vapor.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura al vapor y huevo.</p> <p><i>Prot:40.74g, Gras:37.22g H.Carb:118.74g, KCal:968.74</i></p>
<p>Día 16</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Tortilla de jamón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas verdes.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>Cena: Verdura a la plancha y carne de ave.</p> <p><i>Prot:36.68g, Gras:35.89g H.Carb:99.69g, KCal:841.61</i></p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Crema de espinacas popeye.</p> <p>2º. Filete de marrajo con empanado casero, patatas panadera y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura hervida y carne.</p> <p><i>Prot:31.82g, Gras:19.72g H.Carb:95.89g, KCal:658.34</i></p>	<p>Día 18</p> <p>1º. Sopa de cocido con fideos.</p> <p>2º. Cocido completo con pollo, magro, garbanzos, chorizo y verduras.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura al vapor y pescado azul.</p> <p><i>Prot:35.4g, Gras:15.98g H.Carb:94.25g, KCal:648.05</i></p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Filete de fogonero con rebozado casero 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:31.01g, Gras:25.03g H.Carb:107.96g, KCal:756.03</i></p>	<p>Día 20</p> <p>1º. Olla de legumbres con patatas, judías verdes y acelgas.</p> <p>2º. Hamburguesa de ternera al horno con ketchup y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura a la plancha y huevo.</p> <p><i>Prot:36.34g, Gras:19.05g H.Carb:59.7g, KCal:545</i></p>
<p>Día 23</p> <p>1º. Estofado de albondiguillas con carlota y pimiento.</p> <p>2º. Tortilla de queso con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas negras.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>Cena: Verdura al vapor y pescado azul.</p> <p><i>Prot:43.22g, Gras:32.87g H.Carb:55.46g, KCal:675.9</i></p>	<p>Día 24</p> <p>1º. Lentejas huertanas con calabaza.</p> <p>2º. Filete de palometa con empanado 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:40.8g, Gras:20.71g H.Carb:106.6g, KCal:753.85</i></p>	<p>Día 25</p> <p>1º. Crema de calabacín con picatostes.</p> <p>2º. Lomo fresco a la plancha con ajetes salteados y patatas deluxe.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura al vapor y pescado blanco.</p> <p><i>Prot:33.63g, Gras:29.65g H.Carb:82.28g, KCal:715.39</i></p>	<p>Día 26</p> <p>1º. Arroz de montaña con magro, longaniza y blanquito.</p> <p>2º. Bocado de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>Cena: Verdura hervida y huevo.</p> <p><i>Prot:28.17g, Gras:28.38g H.Carb:115.23g, KCal:805.64</i></p>	<p>Día 27</p> <p>JORNADA GASTRONÓMICA GALLEGA</p> <p>Ensalada especial.</p> <p>1º. Caldo a la gallega con mejillones y fideos.</p> <p>2º. Ternera guisada a la gallega con patatas y verdura.</p> <p>3º. Bizcocho de canela / Pan.</p> <p><i>Prot:38.76g, Gras:24.49g H.Carb:101.49g, KCal:755.63</i></p>
<p>Día 30</p> <p>1º. Espirales con bacon, tomate y queso rallado.</p> <p>2º. Rodaja de merluza desespinaada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>Cena: Verdura al vapor y carne de ave.</p> <p><i>Prot:35.61g, Gras:35.72g H.Carb:105.85g, KCal:860.65</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