



# MENÚ SEPTIEMBRE 2016

COD: GPtT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Día 12</b></p> <p>1º. Sopa de cocido con garbanzos y lluvia.</p> <p>2º. Pechuga de pollo con empanado casero y patatas al vapor con carlotita baby.</p> <p>3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura a la plancha y huevo.</p> <p><i>H.Carb:72g, Azucares:21g Gras:28g, G.Sat.:7g Prot:24g, Fibra:5g Sal:4g, KCal:641</i></p>	<p><b>Día 13</b></p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Bacalao al horno y ensalada gourmet con tomate, zanahoria y aceitunas verdes.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y carne de ave.</p> <p><i>H.Carb:92g, Azucares:30g Gras:21g, G.Sat.:8g Prot:39g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:731</i></p>	<p><b>Día 14</b></p> <p>1º. Crema de calabacín.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con champiñón y pimiento y patatas dado.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al horno y pescado azul.</p> <p><i>H.Carb:67g, Azucares:28g Gras:29g, G.Sat.:6g Prot:21g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:621</i></p>	<p><b>Día 15</b></p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y carne.</p> <p><i>H.Carb:130g, Azucares:28g Gras:20g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:808</i></p>	<p><b>Día 16</b></p> <p>1º. Fideuá a la marinera con atún y calamar.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno y ensalada mezclum con tomate cherry, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Helado / Pan integral. Cena: Verdura hervida y pescado blanco.</p> <p><i>H.Carb:87g, Azucares:25g Gras:14g, G.Sat.:6g Prot:34g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:621</i></p>
<p><b>Día 19</b></p> <p>1º. Espirales de verdura con atún y tomate.</p> <p>2º. Tortilla de jamón york y ensalada campestre con tomate, zanahoria y aceitunas verdes.</p> <p>3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura al vapor y carne de ave.</p> <p><i>H.Carb:89g, Azucares:27g Gras:27g, G.Sat.:8g Prot:35g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:748</i></p>	<p><b>Día 20</b></p> <p>1º. Crema de espinacas popeye.</p> <p>2º. Hamburguesa de ternera al horno con arroz blanco.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</p> <p><i>H.Carb:94g, Azucares:29g Gras:25g, G.Sat.:11g Prot:25g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:748</i></p>	<p><b>Día 21</b></p> <p>1º. Olla de legumbres con acelgas.</p> <p>2º. Filete fogonero con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al horno y carne.</p> <p><i>H.Carb:71g, Azucares:25g Gras:11g, G.Sat.:3g Prot:32g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:516</i></p>	<p><b>Día 22</b></p> <p>1º. Sopa marinera con mollitas de pescado y fideos.</p> <p>2º. Muslo de pollo a la naranja con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura a la plancha y pescado azul.</p> <p><i>H.Carb:64g, Azucares:26g Gras:15g, G.Sat.:6g Prot:48g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:591</i></p>	<p><b>Día 23</b></p> <p>1º. Arroz con magro, garbanzos y pimiento.</p> <p>2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga juliana, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Helado / Pan integral. Cena: Verdura hervida y huevo.</p> <p><i>H.Carb:94g, Azucares:21g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:35g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:680</i></p>
<p><b>Día 26</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Salchichas frankfurt al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Lácteo / Pan. Cena: Verdura hervida y carne de ave.</p> <p><i>H.Carb:65g, Azucares:24g Gras:30g, G.Sat.:12g Prot:30g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:648</i></p>	<p><b>Día 27</b></p> <p>1º. Guisado de carne con verdura.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín y ensalada gourmet con tomate, zanahoria y aceitunas negras.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y pescado blanco.</p> <p><i>H.Carb:60g, Azucares:25g Gras:24g, G.Sat.:6g Prot:29g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:574</i></p>	<p><b>Día 28</b></p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada de lechuga, lazos de verdura, tomate y zanahoria.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al horno y carne.</p> <p><i>H.Carb:71g, Azucares:28g Gras:16g, G.Sat.:7g Prot:29g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:552</i></p>	<p><b>Día 29</b></p> <p>1º. Caldo casero con verduras y letras.</p> <p>2º. Cinta de lomo asada en su jugo con patatas y judías verdes.</p> <p>3º. Fruta / Pan. Cena: Verdura al vapor y pescado azul.</p> <p><i>H.Carb:62g, Azucares:25g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:24g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:504</i></p>	<p><b>Día 30</b></p> <p>1º. Arroz con pavo, guisantes y pimiento.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao y ensalada mezclum con tomate, zanahoria y aceitunas verdes.</p> <p>3º. Helado / Pan integral. Cena: Verdura a la plancha y huevo.</p> <p><i>H.Carb:120g, Azucares:28g Gras:22g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:780</i></p>



## TIPOS DE ENSALADA

MEZCLUM: Escarola, Achicoria, Lollo rosso y Brotes de espinacas / GOURMET: Lechuga romana, Escarola, Achicoria y Lollo rosso / CAMPERA: Escarola, Achicoria y Canónigos

Existe un *Menú Declaración de Alérgenos* a disposición del comensal con el fin de informar sobre la posible presencia de sustancias recogidas en el Reglamento (UE) N°1169/2011 Anexo II

Atención al comensal y consultas sobre nutrición: Lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tñ 965 10 06 48 o las 24 horas en [nutricionista@coessl.es](mailto:nutricionista@coessl.es)

© COES COMEDORES ESCOLARES · C/ Dr. Isidoro de Sevilla, 72 (P. Ind. Rabasa) · 03009 Alicante · Tif. 965 10 45 34 · 965 10 06 48 · Fax. 965 10 65 32  
[www.comedoresescolares.es](http://www.comedoresescolares.es)