

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Proyecto Coes para Escolares: "Por una Alimentación Saludable"</p>				
<p>Día 4</p> <p>1º. Sopa de pescado con fideos.</p> <p>2º. Tortilla de jamón y ensalada campestre con tomate cherry, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:79g, Azucares:23g Gras:22g, G.Sat.:7g Prot:28g, Fibra:5g Sal:4g, KCal:639</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p>Día 5</p> <p>1º. Arroz de verduras con judías verdes, coliflor y pimiento rojo.</p> <p>2º. Filete de fletán con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:108g, Azucares:23g Gras:22g, G.Sat.:4g Prot:29g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:749</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne.</p>	<p>Día 6</p> <p>1º. Crema de calabacín ecológico natural.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con carlota y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:92g, Azucares:27g Gras:30g, G.Sat.:8g Prot:22g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:732</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 7</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con calabaza.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:79g, Azucares:26g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:35g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:630</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.</p>	<p>Día 8</p> <p>1º. Espirales con jamón y tomate.</p> <p>2º. Ventresca de merluza a la marinera con guisantes y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:80g, Azucares:23g Gras:16g, G.Sat.:3g Prot:28g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:584</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>
<p>Día 11</p> <p>1º. Lentejas huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno con carlotitas y cebolla ecológica.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:74g, Azucares:26g Gras:27g, G.Sat.:8g Prot:29g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:663</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 12</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:79g, Azucares:25g Gras:20g, G.Sat.:8g Prot:29g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:617</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.</p>	<p>Día 13</p> <p>1º. Sopa de cocido con huevo duro y lluvia.</p> <p>2º. Lomo a la plancha con ajitos y puré de patata casero.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:86g, Azucares:24g Gras:17g, G.Sat.:8g Prot:31g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:630</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p>Día 14</p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, lombarda y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:99g, Azucares:28g Gras:27g, G.Sat.:5g Prot:22g, Fibra:10g Sal:4g, KCal:742</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y carne.</p>	<p>Día 15 JORNADA GASTRONÓMICA DE LA ISLA DE TABARCA</p> <p>1º. Arroz a banda.</p> <p>2º. Caldero de gallina con patata y mayonesa.</p> <p>3º. Postre especial / Pan.</p> <p><small>H.Carb:108g, Azucares:14g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:38g, Fibra:5g Sal:1g, KCal:827</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>
<p>Día 18</p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Muslo de pollo al horno en su jugo con patatas al vapor.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:80g, Azucares:23g Gras:20g, G.Sat.:7g Prot:48g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:702</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado azul.</p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Filete de mujol a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:95g, Azucares:27g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:35g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:767</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y huevo.</p>	<p>Día 20</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:84g, Azucares:24g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:31g, Fibra:20g Sal:4g, KCal:600</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne.</p>	<p>Día 21</p> <p>1º. Arroz con magro, garbanzos ecológicos y pimiento.</p> <p>2º. Merluza al horno con tomate y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:101g, Azucares:24g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:33g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:789</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p>Día 22</p> <p>1º. Sopa juliana con estrellas.</p> <p>2º. Lomo asado al horno en su jugo con patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:76g, Azucares:25g Gras:20g, G.Sat.:7g Prot:35g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:636</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>
<p>Día 25</p> <p>1º. Judías pintas con espinacas.</p> <p>2º. Crujientes de merluza y ensalada campestre con tomate cherry, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H.Carb:81g, Azucares:21g Gras:28g, G.Sat.:8g Prot:29g, Fibra:13g Sal:1g, KCal:699</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p>Día 26</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada con puerro.</p> <p>2º. Magro estofado con zanahoria ecológica, champiñón y patatas dado.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:70g, Azucares:29g Gras:24g, G.Sat.:7g Prot:28g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:612</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.</p>	<p>Día 27</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Ventresca de merluza a las finas hierbas y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:102g, Azucares:25g Gras:30g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:809</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne.</p>	<p>Día 28</p> <p>1º. Fideuá a la campellera con atún.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:87g, Azucares:26g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:30g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:647</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y huevo.</p>	<p>Día 29</p> <p>1º. Sopa de cocido con fideos.</p> <p>2º. Cocido completo con pollo, garbanzos y verduras.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H.Carb:82g, Azucares:24g Gras:11g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:11g Sal:4g, KCal:569</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado azul.</p>

Los viernes se servirá Pan con salvado.

Existe un Menú Declaración de Alérgenos a disposición del comensal con el fin de informar sobre la posible presencia o trazas de sustancias recogidas en el Reglamento (UE) N°1169/2011 Anexo II, que podrá consultar en su centro.

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en nutricionista@coess.es

