



MENÚ FEBRERO 2020

GPRT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 3 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Filete de abadejo con empanado casero y ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y maíz. 3º. Lácteo / Pan. <i>H.Carb:78g, Azucares:24g Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:586</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y carne de ave.	Día 4 1º. Macarrones con atún y tomate. 2º. Pechuga de pollo a la plancha y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:100g, Azucares:29g Gras:24g, G.Sat.:5g Prot:41g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:788</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y pescado blanco.	Día 5 1º. Arroz de verdura con pimiento, guisantes, coliflor y garrofó. 2º. Cazuela de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:114g, Azucares:24g Gras:21g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:9g Sal:1g, KCal:747</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y huevo.	Día 6 1º. Judías huertanas con acelgas. 2º. Tortilla de jamón y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:73g, Azucares:24g Gras:32g, G.Sat.:12g Prot:25g, Fibra:18g Sal:3g, KCal:682</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y pescado blanco.	Día 7 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido con magro, chorizo, garbanzos, patata y col. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:75g, Azucares:23g Gras:11g, G.Sat.:5g Prot:32g, Fibra:10g Sal:4g, KCal:534</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y pescado azul.
Día 10 DÍA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES 1º. Crema de LENTEJAS natural con verduras de temporada 2º. Lomo a la plancha y tomate fresco con HUMMUS CASERO 3º. Lácteo / Pan <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y huevo.				
Día 11 1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado. 2º. Ventresca de merluza al limón con carlotitas salteadas. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:96g, Azucares:30g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:9g Sal:4g, KCal:755</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y pescado blanco.	Día 12 1º. Potaje de garbanzos con espinacas y apio ecológico . 2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:79g, Azucares:25g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:21g, Fibra:19g Sal:3g, KCal:563</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y carne.	Día 13 1º. Arroz con magro, guisantes y judías verdes. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y espárragos. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:115g, Azucares:26g Gras:29g, G.Sat.:8g Prot:21g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:820</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y huevo.	Día 14 1º. Sopa a la marinera con fideos. 2º. Muslo de pollo asado al horno con patatas a la brava. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:72g, Azucares:24g Gras:16g, G.Sat.:6g Prot:48g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:627</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado azul.	
Día 15 1º. Espirales con verdura y tomate. 2º. Hamburguesa al horno y ensalada campestre con tomate cherry, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. <i>H.Carb:83g, Azucares:27g Gras:32g, G.Sat.:9g Prot:30g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:797</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y pescado blanco.	Día 16 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Crujientes de merluza y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:107g, Azucares:26g Gras:30g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:830</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y carne de ave.	Día 17 1º. Lentejas a la castellana con acelgas. 2º. Lomo asado en su jugo con patatas panadera. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:78g, Azucares:25g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:35g, Fibra:11g Sal:3g, KCal:630</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y pescado azul.	Día 18 1º. Crema de espinacas con zanahoria ecológica y picatostes. 2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:72g, Azucares:26g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:510</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y huevo.	Día 19 1º. Sopa de cocido con estrellas. 2º. Pollo al chilindrón con champiñón y patatas al vapor. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:78g, Azucares:25g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:29g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:566</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y pescado blanco.
Día 20 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. <i>H.Carb:88g, Azucares:25g Gras:24g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:705</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y pescado blanco.	Día 21 1º. Arroz con pollo y judías verdes. 2º. Ventresca de merluza con calabacín y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:103g, Azucares:24g Gras:21g, G.Sat.:5g Prot:33g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:734</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura hervida y huevo.	Día 22 1º. Olla de legumbres. 2º. Tortilla de patata y ensalada campestre con tomate, zanahoria, lombarda y apio. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:79g, Azucares:24g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:609</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y carne de ave.	Día 23 1º. Sopa juliana con garbanzos y letras. 2º. Albóndigas estofadas con carlotitas y patatas. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:90g, Azucares:25g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:20g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:667</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y huevo.	Día 24 1º. Crema de calabaza ecológica natural. 2º. Bacalao al horno con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. <i>H.Carb:74g, Azucares:33g Gras:11g, G.Sat.:3g Prot:38g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:556</i> <i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y pescado azul.

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@coessl.es

Te adoro, cerecita.

Fresita. Te quiero.

Goesita. Ayer fue el día de San Valentín, día de los enamorados.

Si Coesito. Es un día especial en el que los enamorados, novios o esposos expresan su amor y cariño mutuamente.

El amor es bueno para el corazón.

COES

si comes coes, comes bien

www.comedoresescolares.com

