

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 9</p> <p>1º. Macarrones con calabacín, pimiento y tomate.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 92g, Azúcares: 28g Gras: 13g, G. Sat.: 5g Prot: 26g, Fibra: 8g Sal: 2g, KCal: 602</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al horno y pescado azul</p>	<p>Día 10</p> <p>1º. Sopa reina con mollitas de gallina, garbanzos y lluvia.</p> <p>2º. Filete de fogonero a la romana con patatas al vapor.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 69g, Azúcares: 24g Gras: 14g, G. Sat.: 4g Prot: 23g, Fibra: 8g Sal: 4g, KCal: 503</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura salteada y huevo</p>	<p>Día 11</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla de jamón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 74g, Azúcares: 26g Gras: 18g, G. Sat.: 5g Prot: 23g, Fibra: 13g Sal: 2g, KCal: 559</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y carne de ave</p>	<h2 style="color: yellow;">FESTIVO</h2>	
<p>Día 16</p> <p>1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y fideos.</p> <p>2º. Albóndigas guisadas con pimiento, carlota y patatas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 85g, Azúcares: 24g Gras: 30g, G. Sat.: 7g Prot: 24g, Fibra: 8g Sal: 4g, KCal: 698</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura salteada y huevo</p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Lentejas estofadas con acelgas.</p> <p>2º. Bacalao al horno con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 85g, Azúcares: 26g Gras: 9g, G. Sat.: 3g Prot: 32g, Fibra: 10g Sal: 2g, KCal: 550</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y carne</p>	<p>Día 18</p> <p>1º. Arroz con pollo y pimiento.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 108g, Azúcares: 24g Gras: 20g, G. Sat.: 5g Prot: 22g, Fibra: 7g Sal: 3g, KCal: 712</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al horno y pescado azul</p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Espirales con atún y tomate.</p> <p>2º. Filete de ternera asado en su jugo con carlotita.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 95g, Azúcares: 32g Gras: 32g, G. Sat.: 13g Prot: 37g, Fibra: 10g Sal: 3g, KCal: 832</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y pescado blanco</p>	<p>Día 20</p> <p>JORNADA GASTRONOMICA BRITANICA</p> <p>1º. Crema de verduras natural con remolacha.</p> <p>2º. Merluza con rebozado casero al estilo inglés y patatas con brócoli al vapor.</p> <p>3º. Tarta manzana / Pan int.</p> <p><i>H. Carb: 61g, Azúcares: 22g Gras: 18g, G. Sat.: 4g Prot: 26g, Fibra: 5g Sal: 3g, KCal: 522</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y carne de ave</p>
<p>Día 23</p> <p>1º. Sopa juliana con apio ecológico y letras.</p> <p>2º. Lomo asado al horno en su jugo con guisantes y patatas dado.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 60g, Azúcares: 22g Gras: 20g, G. Sat.: 7g Prot: 27g, Fibra: 8g Sal: 3g, KCal: 539</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al vapor y carne de ave</p>	<p>Día 24</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada de lechuga con tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 98g, Azúcares: 29g Gras: 28g, G. Sat.: 10g Prot: 40g, Fibra: 9g Sal: 2g, KCal: 815</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura a la plancha y huevo</p>	<p>Día 25</p> <p>1º. Crema de espinacas popeye natural.</p> <p>2º. Muslo de pollo al horno encebollado con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 51g, Azúcares: 26g Gras: 13g, G. Sat.: 5g Prot: 42g, Fibra: 8g Sal: 2g, KCal: 492</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura asada y pescado blanco</p>	<p>Día 26</p> <p>1º. Potaje de garbanzos.</p> <p>2º. Magro estofado con tomate y judías verdes con champiñones.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 71g, Azúcares: 26g Gras: 21g, G. Sat.: 6g Prot: 34g, Fibra: 15g Sal: 3g, KCal: 621</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura salteada y pescado azul</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 con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>H. Carb: 115g, Azúcares: 27g Gras: 16g, G. Sat.: 5g Prot: 30g, Fibra: 7g Sal: 3g, KCal: 741</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al horno y carne de ave</p>
<p>Día 30</p> <p>1º. Fideuá campellera con atún y calamar.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H. Carb: 96g, Azúcares: 23g Gras: 20g, G. Sat.: 7g Prot: 31g, Fibra: 12g Sal: 4g, KCal: 695</i></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Verdura al horno y pescado blanco</p>	 <p style="text-align: right;"><i>si comes coes, comes bien</i> www.comedoresescolares.com</p>			

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

Comer COES
es comer salud