

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 <p>Proyecto Coes para Escolares: "Por una Alimentación Saludable"</p>				
<p><b>Día 4</b></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, Azúcares: 23g Gras: 22g, G. Sat.: 7g Prot: 29g, Fibra: 5g Sal: 4g, KCal: 639</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.</small></p>	<p><b>Día 5</b></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, Azúcares: 23g Gras: 22g, G. Sat.: 4g Prot: 29g, Fibra: 8g Sal: 2g, KCal: 749</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne.</small></p>	<p><b>Día 6</b></p> <p>1º. Crema de <b>calabacín ecológico</b> natural.</p> <p>2º. Albóndigas estofadas con carlota y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 92g, Azúcares: 27g Gras: 30g, G. Sat.: 8g Prot: 22g, Fibra: 13g Sal: 3g, KCal: 732</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</small></p>	<p><b>Día 7</b></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, Azúcares: 26g Gras: 18g, G. Sat.: 5g Prot: 35g, Fibra: 12g Sal: 1g, KCal: 630</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul.</small></p>	<p><b>Día 8</b></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, Azúcares: 23g Gras: 16g, G. Sat.: 3g Prot: 28g, Fibra: 7g Sal: 3g, KCal: 584</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.</small></p>
<p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno con carlotitas y <b>cebolla ecológica</b>.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 74g, Azúcares: 26g Gras: 27g, G. Sat.: 8g Prot: 29g, Fibra: 9g Sal: 4g, KCal: 663</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</small></p>	<p><b>Día 12</b></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, Azúcares: 25g Gras: 20g, G. Sat.: 8g Prot: 29g, Fibra: 7g Sal: 2g, KCal: 617</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.</small></p>	<p><b>Día 13</b></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, Azúcares: 24g Gras: 17g, G. Sat.: 8g Prot: 31g, Fibra: 8g Sal: 3g, KCal: 630</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</small></p>	<p><b>Día 14</b></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, Azúcares: 28g Gras: 27g, G. Sat.: 5g Prot: 22g, Fibra: 10g Sal: 4g, KCal: 742</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura asada y carne.</small></p>	<p><b>Día 15</b></p> <p><b>JORNADA GASTRONÓMICA DE LA ISLA DE TABARCA</b></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, Azúcares: 14g Gras: 30g, G. Sat.: 9g Prot: 38g, Fibra: 5g Sal: 1g, KCal: 827</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.</small></p>
<p><b>Día 18</b></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, Azúcares: 23g Gras: 20g, G. Sat.: 7g Prot: 49g, Fibra: 7g Sal: 2g, KCal: 702</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado azul.</small></p>	<p><b>Día 19</b></p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado.</p> <p>2º. Filete de mújol a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 95g, Azúcares: 27g Gras: 26g, G. Sat.: 7g Prot: 35g, Fibra: 8g Sal: 3g, KCal: 617</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo.</small></p>	<p><b>Día 20</b></p> <p>1º. Olla de legumbres con acelgas.</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, Azúcares: 24g Gras: 17g, G. Sat.: 6g Prot: 28g, Fibra: 20g Sal: 4g, KCal: 600</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne.</small></p>	<p><b>Día 21</b></p> <p>1º. Arroz con magro, <b>garbanzos ecológicos</b> 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, Azúcares: 24g Gras: 27g, G. Sat.: 6g Prot: 33g, Fibra: 7g Sal: 2g, KCal: 789</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.</small></p>	<p><b>Día 22</b></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, Azúcares: 25g Gras: 20g, G. Sat.: 7g Prot: 35g, Fibra: 9g Sal: 3g, KCal: 636</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.</small></p>
<p><b>Día 25</b></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, Azúcares: 21g Gras: 28g, G. Sat.: 8g Prot: 29g, Fibra: 13g Sal: 1g, KCal: 699</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.</small></p>	<p><b>Día 26</b></p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada con puerro.</p> <p>2º. Magro estofado con <b>zanahoria ecológica</b>, champiñón y patatas dado.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><small>H. Carb: 70g, Azúcares: 29g Gras: 24g, G. Sat.: 7g Prot: 28g, Fibra: 11g Sal: 2g, KCal: 612</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.</small></p>	<p><b>Día 27</b></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, Azúcares: 25g Gras: 30g, G. Sat.: 6g Prot: 32g, Fibra: 6g Sal: 2g, KCal: 809</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne.</small></p>	<p><b>Día 28</b></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, Azúcares: 26g Gras: 19g, G. Sat.: 5g Prot: 30g, Fibra: 7g Sal: 1g, KCal: 647</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo.</small></p>	<p><b>Día 29</b></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, Azúcares: 24g Gras: 11g, G. Sat.: 5g Prot: 34g, Fibra: 11g Sal: 4g, KCal: 569</small></p> <p><small>Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado azul.</small></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@coesles.es](mailto:nutricionista@coesles.es)

