



# MENÚ JULIO 2019

COD: EV

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Día 1</b> 1º. Ensalada primavera con tomate cherry.  2º. Fideuá campellera con mayonesa.  3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:85g, Azucares:24g Gras:33g, G.Sat.:15g Prot:31g, Fibra:5g Sal:1g, KCal:773</small>	<b>Día 2</b> 1º. Arroz con magro y pimiento.  2º. Croquetas de bacalao con lechuga juliana y aceitunas.  3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:113g, Azucares:25g Gras:29g, G.Sat.:8g Prot:20g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:805</small>	<b>Día 3</b> 1º. Lentejas estofadas con chorizo.  2º. Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga juliana y pepino.  3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:82g, Azucares:27g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:62g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:757</small>	<b>Día 4</b> 1º. Crema de calabacín natural.  2º. Lomo a la plancha con ajitos y tomate con zanahoria.  3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:65g, Azucares:24g Gras:21g, G.Sat.:8g Prot:32g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:575</small>	<b>Día 5</b> 1º. Espaguetis a la boloñesa.  2º. Calamares a la romana con lechuga juliana y maíz.  3º. Helado / Pan integral. <small>H.Carb:102g, Azucares:18g Gras:40g, G.Sat.:12g Prot:29g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:899</small>
<b>Día 8</b> 1º. Sopa juliana con estrellas.  2º. Lomo asado al horno en su jugo con patatas al vapor.  3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:72g, Azucares:23g Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:31g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:551</small>	<b>Día 9</b> 1º. Arroz a la criolla.  2º. Varitas de merluza con lechuga juliana y pepino.  3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:107g, Azucares:22g Gras:17g, G.Sat.:4g Prot:17g, Fibra:6g Sal:1g, KCal:656</small>	<b>Día 10</b> 1º. Caracolas con atún y tomate.  2º. Salchichas frankfurt con ketchup y lechuga juliana con maíz.  3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:89g, Azucares:28g Gras:37g, G.Sat.:12g Prot:32g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:794</small>	<b>Día 11</b> 1º. Potaje de garbanzos con bacon.  2º. Tortilla de patata con lechuga juliana y zanahoria.  3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:71g, Azucares:23g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:18g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:546</small>	<b>Día 12</b> 1º. Crema de espinacas natural.  2º. Filete de marrajo con empanado casero y espirales al orégano.  3º. Helado / Pan integral. <small>H.Carb:76g, Azucares:17g Gras:22g, G.Sat.:10g Prot:45g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:689</small>
<b>Día 15</b> 1º. Olla de legumbres.  2º. Croquetas de pollo con lechuga juliana y tomate cherry.  3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:80g, Azucares:26g Gras:23g, G.Sat.:9g Prot:29g, Fibra:10g Sal:2g, KCal:661</small>	<b>Día 16</b> 1º. Caldo casero con lluvia.  2º. Albóndigas a la jardinera con patatas.  3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:113g, Azucares:27g Gras:34g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:15g Sal:5g, KCal:840</small>	<b>Día 17</b> 1º. Macarrones a la carbonara con bacon.  2º. Cazón en adobo casero con lechuga juliana y maíz.  3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:84g, Azucares:23g Gras:28g, G.Sat.:10g Prot:32g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:727</small>	<b>Día 18</b> 1º. Lentejas huertanas.  2º. Hamburguesa al horno con ketchup y lechuga juliana.  3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:68g, Azucares:23g Gras:19g, G.Sat.:7g Prot:24g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:546</small>	<b>Día 19</b> 1º. Arroz de verduras.  2º. Tortilla de jamón con lechuga juliana y zanahoria.  3º. Helado / Pan integral. <small>H.Carb:101g, Azucares:12g Gras:31g, G.Sat.:8g Prot:21g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:778</small>
<b>Día 22</b> 1º. Sopa a la marinera con fideos.  2º. Lomo adobado al horno con lechuga juliana y aceitunas.  3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:81g, Azucares:21g Gras:10g, G.Sat.:5g Prot:24g, Fibra:2g Sal:4g, KCal:513</small>	<b>Día 23</b> 1º. Espirales a la riojana con chorizo.  2º. Rabas de calamar con lechuga juliana y pepino.  3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:91g, Azucares:27g Gras:30g, G.Sat.:5g Prot:24g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:738</small>	<b>Día 24</b> 1º. Lentejas huertanas.  2º. Muslo de pollo a la naranja con patatas chips.  3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:72g, Azucares:23g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:53g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:632</small>	<b>Día 25</b> 1º. Arroz a la milanese con jamón y guisantes.  2º. Ventresca de merluza al horno con lechuga juliana.  3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:106g, Azucares:23g Gras:22g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:740</small>	<b>Día 26</b> 1º. Guisado de albondiguillas con judías verdes.  2º. Tortilla de patata con tomate natural.  3º. Helado / Pan integral. <small>H.Carb:75g, Azucares:15g Gras:37g, G.Sat.:7g Prot:23g, Fibra:11g Sal:4g, KCal:714</small>
<b>Día 29</b> 1º. Olla de legumbres.  2º. Fingers de pollo con lechuga juliana y aceitunas.  3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:67g, Azucares:21g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:33g, Fibra:9g Sal:4g, KCal:581</small>	<b>Día 30</b> 1º. Entremeses de jamón y queso con tomate natural.  2º. Fideuá campellera con calamar.  3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:87g, Azucares:26g Gras:31g, G.Sat.:14g Prot:28g, Fibra:8g Sal:1g, KCal:743</small>	<b>Día 31</b> 1º. Arroz con pollo y pimiento.  2º. Crujientes de merluza con lechuga juliana y pepino.  3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:111g, Azucares:22g Gras:27g, G.Sat.:3g Prot:26g, Fibra:6g Sal:1g, KCal:794</small>	 La Familia COES les desea <b>Feliz verano</b>	



**TIPOS DE ENSALADA (NORMAL:** Lechuga iceberg. **MEZCLUM:** Escarola, achicoria, lollo rosso y brotes de espinacas. **GOURMET:** Lechuga romana, escarola, achicoria y lollo rosso. **CAMPESTRE:** 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 tfn 965 10 06 48 o las 24 horas en nutricionista@coess.es

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