



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Día 3</b></p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada <b>Sulfitos</b></p> <p>2º. Filete de merluza a la romana <b>Pescado, Gluten, Huevo</b> Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz <b>Sulfitos</b></p> <p>Lácteo <b>Leche</b> Pan <b>Gluten</b></p>	<p><b>Día 4</b></p> <p>1º. Olla de legumbres con acelgas <b>Gluten, Sulfitos</b></p> <p>2º. Tortilla de patata <b>Huevo</b> Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha <b>Sulfitos</b></p> <p>Fruta - Pan <b>Gluten</b></p>	<p><b>Día 5</b></p> <p>1º. Sopa de ajo con lluvia <b>Gluten, Huevo(T), Apio, Sulfitos</b></p> <p>2º. Magro al chilindrón con <b>pimiento ecológico</b> y patatas <b>Sulfitos</b></p> <p>Fruta - Pan <b>Gluten</b></p>	<p><b>Día 6</b></p> <p>1º. Arroz de verdura con pimiento, guisantes, coliflor y garrofó -</p> <p>2º. Crujientes de merluza <b>Gluten, Pescado, Leche(T), Huevo(T), Molusco(T)</b> Ensalada mézclum con tomate, zanahoria y col lombarda <b>Sulfitos</b></p> <p>Fruta - Pan <b>Gluten</b></p>	<p><b>Día 7</b></p> <p>1º. Macarrones con atún y tomate <b>Gluten, Huevo(T), Pescado</b></p> <p>2º. Hamburguesa de pollo al horno <b>Sulfitos</b> Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas <b>Sulfitos</b></p> <p>Fruta - Pan <b>Gluten</b></p>
<p><b>Día 10</b></p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa con <b>cebolla ecológica</b> y queso rallado <b>Gluten, Huevo(T), Sulfitos, Leche</b></p> <p>2º. Merluza al limón <b>Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T)</b> Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino</p> <p><b>Sulfitos</b> Lácteo <b>Leche</b> Pan <b>Gluten</b></p>	<p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Sopa a la marinera con mollitas de pescado y fideos <b>Gluten, Huevo(T), Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Sulfitos</b></p> <p>2º. Muslo de pollo asado al horno - Carlottitas salteadas -</p> <p>Fruta - Pan <b>Gluten</b></p>	<p><b>Día 12</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos con espinacas <b>Gluten, Sulfitos</b></p> <p>2º. Tortilla de calabacín <b>Huevo</b> Ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz <b>Sulfitos</b></p> <p>Fruta - Pan <b>Gluten</b></p>	<p><b>Día 13</b></p> <p>1º. Crema de zanahoria y champiñón natural <b>Sulfitos</b></p> <p>2º. Lomo a la plancha con ajitos <b>Soja, Leche</b> Patatas a la brava <b>Sulfitos</b></p> <p>Fruta - Pan <b>Gluten</b></p>	<p><b>Día 14</b></p> <p>1º. Arroz con magro, pimiento y judías verdes <b>Soja, Leche</b></p> <p>2º. Croquetas de bacalao <b>Pescado, Gluten, Leche, Huevo(T), Soja(T), Crustáceo(T), Molusco(T)</b> Ensalada mézclum tomate, zanahoria y aceitunas <b>Sulfitos</b> Fruta - Pan <b>Gluten</b></p>
<p><b>Día 17</b></p> <p>1º. Caracolas con caballa y tomate <b>Gluten, Huevo(T), Pescado</b></p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha <b>Sulfitos</b></p> <p>Lácteo <b>Leche</b> Pan <b>Gluten</b></p>	<p><b>Día 18</b></p> <p>1º. Lentejas a la castellana <b>Gluten, Sulfitos</b></p> <p>2º. Merluza al horno con <b>calabacín ecológico</b> <b>Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T)</b> Ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz <b>Sulfitos</b></p> <p>Fruta - Pan <b>Gluten</b></p>	<p><b>Día 19</b></p> <p>1º. Crema de espinacas natural <b>Sulfitos</b></p> <p>2º. Lomo asado al horno en su jugo <b>Soja, Leche</b> Patatas panadera <b>Sulfitos</b></p> <p>Fruta - Pan <b>Gluten</b></p>	<p><b>Día 20</b></p> <p>1º. Sopa de cocido con fideos <b>Gluten, Huevo(T), Apio</b></p> <p>2º. Cocido completo con ternera, pollo, chorizo, garbanzos, patata, verdura y col <b>Sulfitos, Apio, Soja</b></p> <p>Fruta - Pan <b>Gluten</b></p>	<p><b>Día 21</b></p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro <b>Huevo</b></p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con guisantes <b>Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T)</b> Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino <b>Sulfitos</b> Fruta - Pan <b>Gluten</b></p>
<p><b>Día 24</b></p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos, judías verdes y verdura <b>Gluten, Sulfitos</b></p> <p>2º. Varitas de merluza <b>Pescado, Gluten, Crustáceo(T), Molusco(T), Leche(T)</b> Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y col lombarda <b>Sulfitos</b></p> <p>Lácteo <b>Leche</b> Pan <b>Gluten</b></p>	<p><b>Día 25</b></p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar <b>Gluten, Huevo(T), Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos</b></p> <p>2º. Lomo adobado al horno <b>Soja, Leche</b> Carlottitas a las finas hierbas -</p> <p>Fruta - Pan <b>Gluten</b></p>	<p><b>Día 26</b></p> <p>1º. Crema de <b>calabaza ecológica</b> natural de temporada <b>Sulfitos</b></p> <p>2º. Fogonero con rebozado casero <b>Pescado, Gluten</b> Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz <b>Sulfitos</b></p> <p>Fruta - Pan <b>Gluten</b></p>	<p><b>Día 27</b></p> <p>1º. Olla alicantina <b>Gluten, Sulfitos</b></p> <p>2º. Tortilla de patata <b>Huevo</b> Ensalada campestre con tomate, zanahoria y pepino <b>Sulfitos</b></p> <p>Fruta - Pan <b>Gluten</b></p>	<p><b>Día 28</b></p> <p>1º. Sopa juliana con letras <b>Gluten, Huevo(T), Apio</b></p> <p>2º. Albóndigas estofadas con champiñón y patatas <b>Gluten, Sulfitos</b></p> <p>Fruta - Pan <b>Gluten</b></p>

**Día 31**

1º. Ensalada italiana

**Gluten, Huevo(T), Sulfitos, Leche**

2º. Burger COES con tomate

**Pan - Gluten**

**Hamburguesa - Sulfitos**

Patatas chip

-

Postre especial

**Leche**

Refresco

-

Un alérgeno\* es un componente que puede provocar alergia o intolerancia a personas sensibles a dicho compuesto. Por lo general, los alérgenos\* no son sustancias problemáticas en personas sanas. En esta tabla, la **presencia del alérgeno**, o de **trazas (T)** (debido a contacto cruzado), no siempre significa que la receta contenga ese alimento, sino que forma parte (en pequeñas cantidades) de la composición del ingrediente utilizado. En España, sólo el 5% de la población presenta algún tipo de alergia alimentaria. El 95% restante no presenta ninguna complicación al consumir dichos alérgenos\*.

© COES COMEDORES ESCOLARES · C/ Dr. Isidoro de Sevilla, 72 (P. Ind. Rabasa) · 03009 Alicante · Tif. 965 10 45 34 · 965 10 06 48 · Fax. 965 10 65 32

[www.comedoresescolares.com](http://www.comedoresescolares.com)