



Menú Febrero 2012 - Jacarilla

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
		Día 1 1º. Arroz blanco con salsa de tomate. 2º. Huevo frito con patatas fritas. 3º. Fruta / Pan. <i>Prot:17.8g, Gras:24.3g H.Carb:115.7g, KCal:752.7</i>	Día 2 1º. Lentejas huertanas. 2º. Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y tomate. 3º. Fruta / Pan. <i>Prot:31.1g, Gras:16.8g H.Carb:105.1g, KCal:696</i>
Día 6 1º. Judías estofadas. 2º. Filete de lenguadina con empanado casero y ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. 3º. Lácteo / Pan. <i>Prot:43.3g, Gras:18.2g H.Carb:105.2g, KCal:757.8</i>	Día 7 1º. Macarrones con salsa de tomate. 2º. Salchichas Frankfurt con lechuga juliana y ketchup. 3º. Fruta / Pan. <i>Prot:26.5g, Gras:27.8g H.Carb:106.6g, KCal:782.6</i>	Día 8 1º. Sopa de arroz con garbanzos. 2º. Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga y tomate. 3º. Fruta / Pan. <i>Prot:25.4g, Gras:17.3g H.Carb:113.4g, KCal:710.9</i>	Día 9 1º. Crema de verduras natural de temporada con picatostes. 2º. Caprichos de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y mayonesa. 3º. Fruta / Pan. <i>Prot:17.6g, Gras:28.3g H.Carb:75.2g, KCal:625.9</i>
Día 13 1º. Espaguetis a las finas hierbas. 2º. Buñuelo casero de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Lácteo / Pan. <i>Prot:32.8g, Gras:21.9g H.Carb:106.5g, KCal:754.3</i>	Día 14 1º. Olla de legumbres. 2º. Empanado de jamón york y queso con patatas fritas. 3º. Fruta / Pan. <i>Prot:33.8g, Gras:22.1g H.Carb:132.9g, KCal:865.7</i>	Día 15 1º. Combi COES: Loncha de jamón york y queso con ensalada de lechuga y tomate. 2º. Fideuá a la marinera con mayonesa. 3º. Fruta / Pan. <i>Prot:34.9g, Gras:29.3g H.Carb:100.3g, KCal:804.5</i>	Día 16 1º. Sopa de cocido con garbanzos y fideos. 2º. Tortilla riojana con lechuga juliana. 3º. Fruta / Pan. <i>Prot:26.5g, Gras:25g H.Carb:68.6g, KCal:605.4</i>
Día 20 1º. Caracolas con salsa de tomate. 2º. Tortilla de queso con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. <i>Prot:33.3g, Gras:29.2g H.Carb:98.2g, KCal:788.8</i>	Día 21 1º. Crema de verduras con picatostes. 2º. Salchichas caseras encebolladas con patatas fritas. 3º. Fruta / Pan. <i>Prot:21.3g, Gras:36.5g H.Carb:79.9g, KCal:733.3</i>	Día 22 1º. Potaje de garbanzos con patatas, judías verdes y bleas. 2º. Palitos de merluza con ensalada de lechuga y tomate. 3º. Fruta / Pan. <i>Prot:30.7g, Gras:22.9g H.Carb:104.3g, KCal:746.1</i>	Día 23 1º. Sopa de cocido con pasta de letras. 2º. Muslo de pollo asado a la naranja con puré de patata. 3º. Fruta / Pan. <i>Prot:46.9g, Gras:19.1g H.Carb:74.4g, KCal:657.1</i>
Día 27 1º. Ensalada variada. 2º. Paella a la marinera con calamar y mayonesa. 3º. Lácteo / Pan. <i>Prot:26.2g, Gras:33g H.Carb:98.6g, KCal:796.2</i>	Día 28 1º. Lentejas castellanas. 2º. Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. <i>Prot:31.1g, Gras:19.6g H.Carb:106.3g, KCal:726</i>	Día 29 1º. Espirales con salsa de tomate. 2º. Hamburguesa a la plancha con lechuga juliana y ketchup. 3º. Fruta / Pan. <i>Prot:29.4g, Gras:23.1g H.Carb:109.7g, KCal:764.3</i>	

INFORMACIÓN ADICIONAL Recetas – Noticias – Consejos en portal web COES: www.comedoresescolares.com

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 infonutricion@coessl.es (Responsable de nutrición escolar)

COES, S.L. Doctor Isidoro de Sevilla, 72 (P.I. Rabasa- Alicante) – 965 10 06 48 Fax 965 10 65 32