



Menú Julio 2011 - Chit-Chat

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|--|---|--|
| <p>Día 27</p> <p>1º. Espaguetis carbonara.</p> <p>2º. Crujiente de merluza con lechuga juliana.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> | <p>Día 28</p> <p>1º. Ensalada variada con atún.</p> <p>2º. Albóndigas en salsa con patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> | <p>Día 29</p> <p>1º. Fideuá campellera.</p> <p>2º. Tortilla de jamón con tomate natural.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> | <p>Día 30</p> <p>1º. Entremeses con ensalada mixta.</p> <p>2º. Arroz con pollo y verduras.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> | <p>Día 1</p> <p>1º. Pizza Coes con lechuga juliana.</p> <p>2º. Varitas de merluza con centro de tomate y carlota rallada.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> |
| <p>Día 4</p> <p>1º. Macarrones con salsa de tomate.</p> <p>2º. Filete de lomo a la plancha con patatas chip.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> | <p>Día 5</p> <p>1º. Empanadilla de atún con lechuga juliana.</p> <p>2º. Arroz a la cubana.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> | <p>Día 6</p> <p>1º. Canelones Rossini gratinados al horno.</p> <p>2º. Merluza a la romana con lechuga y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> | <p>Día 7</p> <p>1º. Ensalada de mar.</p> <p>2º. Lomo asado en su jugo con patatas cerilla.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> | <p>Día 8</p> <p>1º. Albóndigas en salsa a la jardinera con patatas fritas.</p> <p>2º. Tortilla parmesana con lechuga juliana.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> |
| <p>Día 11</p> <p>1º. Lazos de verdura con salsa de tomate.</p> <p>2º. San Jacobo con ensalada mixta.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> | <p>Día 12</p> <p>1º. Hojaldres y empanadillas con ensalada mixta.</p> <p>2º. Salchichas Frankfurt con patatas al ajillo y ketchup.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> | <p>Día 13</p> <p>1º. Ensalada de verano con arroz.</p> <p>2º. Delicias de merluza con tomate natural.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> | <p>Día 14</p> <p>1º. Tallarines a la boloñesa.</p> <p>2º. Tortilla de queso con ensalada de tomate, olivas y carlota rallada.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> | <p>Día 15</p> <p>1º. Entremés de pavo con lechuga juliana.</p> <p>2º. Arroz con magro y pimientos.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> |
| <p>Día 18</p> <p>1º. Macarrones con salsa de tomate.</p> <p>2º. Salchichas caseras encebolladas con patatas chip.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> | <p>Día 19</p> <p>1º. Ensalada con bacon y frutos secos.</p> <p>2º. Tortilla riojana con pisto.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> | <p>Día 20</p> <p>1º. Arroz tres delicias.</p> <p>2º. Croquetas de pollo con tomate fresco y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> | <p>Día 21</p> <p>1º. Ensaladilla rusa con lechuga juliana.</p> <p>2º. Buñuelo casero de pescado con patatas.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> | <p>Día 22</p> <p>1º. Espaguetis a la carbonara.</p> <p>2º. Nuggets de pollo con ensalada de lechuga, tomate y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> |
| <p>Día 25</p> <p>1º. Ensalada de caracolas.</p> <p>2º. Muslo de pollo al horno con patatas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> | <p>Día 26</p> <p>1º. Arroz a banda.</p> <p>2º. Hamburguesa de ternera al horno con patatas y ketchup.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> | <p>Día 27</p> <p>1º. Loncha de pavo con ensalada mixta.</p> <p>2º. Filete de merluza a la romana con patatas al vapor y mayonesa.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> | <p>Día 28</p> <p>1º. Fideuá campellera.</p> <p>2º. Tortilla de jamón con ensalada mixta.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> | <p>Día 29</p> <p>1º. Pizza Coes con lechuga y lombarda.</p> <p>2º. Filete de lomo a la plancha con patatas fritas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> |

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



Menú Julio 2011 - Chit-Chat Celiaco

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|--|--|---|--|
| <p>Día 27</p> <p>1º. Macarrones carbonara.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha con lechuga juliana.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> | <p>Día 28</p> <p>1º. Ensalada variada con atún.</p> <p>2º. Albóndigas en salsa con patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> | <p>Día 29</p> <p>1º. Fideuá campellera.</p> <p>2º. Tortilla de jamón con tomate natural.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> | <p>Día 30</p> <p>1º. Entremeses con ensalada mixta.</p> <p>2º. Arroz con pollo y verduras.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> | <p>Día 1</p> <p>1º. Espaguetis con champiñón.</p> <p>2º. Buñuelo de merluza con centro de tomate y carlota rallada.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> |
| <p>Día 4</p> <p>1º. Macarrones con salsa de tomate.</p> <p>2º. Filete de lomo a la plancha con patatas chip.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> | <p>Día 5</p> <p>1º. Loncha de jamón york con lechuga juliana.</p> <p>2º. Arroz a la cubana.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> | <p>Día 6</p> <p>1º. Espaguetis con champiñón al pesto.</p> <p>2º. Merluza a la romana con lechuga y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> | <p>Día 7</p> <p>1º. Ensalada variada.</p> <p>2º. Lomo asado en su jugo con patatas cerilla.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> | <p>Día 8</p> <p>1º. Albóndigas en salsa a la jardinera con patatas fritas.</p> <p>2º. Tortilla parmesana con lechuga juliana.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> |
| <p>Día 11</p> <p>1º. Macarrones con salsa de tomate.</p> <p>2º. Loncha de pavo a la plancha con ensalada mixta.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> | <p>Día 12</p> <p>1º. Ensalada mixta con queso.</p> <p>2º. Salchichas Frankfurt con patatas al ajillo y ketchup.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> | <p>Día 13</p> <p>1º. Ensalada de verano con arroz.</p> <p>2º. Buñuelo de pescado con tomate natural.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> | <p>Día 14</p> <p>1º. Espaguetis a la boloñesa.</p> <p>2º. Tortilla de queso con ensalada de tomate, olivas y carlota rallada.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> | <p>Día 15</p> <p>1º. Entremés de pavo con lechuga juliana.</p> <p>2º. Arroz con magro y pimientos.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> |
| <p>Día 18</p> <p>1º. Macarrones con salsa de tomate.</p> <p>2º. Salchichas caseras encbolladas con patatas chips.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> | <p>Día 19</p> <p>1º. Ensalada con bacon y frutos secos.</p> <p>2º. Tortilla riojana con pisto.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> | <p>Día 20</p> <p>1º. Arroz tres delicias.</p> <p>2º. Filete de pavo adobado con tomate fresco y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> | <p>Día 21</p> <p>1º. Ensaladilla rusa con lechuga juliana.</p> <p>2º. Buñuelo casero de pescado con patatas.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> | <p>Día 22</p> <p>1º. Ensalada variada.</p> <p>2º. Espaguetis a la carbonara.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> |
| <p>Día 25</p> <p>1º. Ensalada de pasta.</p> <p>2º. Muslo de pollo al horno con patatas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> | <p>Día 26</p> <p>1º. Arroz a banda.</p> <p>2º. Hamburguesa de ternera al horno con patatas y ketchup.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> | <p>Día 27</p> <p>1º. Loncha de pavo con ensalada blanca.</p> <p>2º. Filete de merluza a la romana con patatas al vapor.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> | <p>Día 28</p> <p>1º. Fideuá campellera.</p> <p>2º. Tortilla de jamón con ensalada mixta.</p> <p>3º. Helado / Pan.</p> | <p>Día 29</p> <p>1º. Espaguetis con atún a las finas hierbas.</p> <p>2º. Filete de lomo a la plancha con patatas fritas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> |

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