

EL CATERING DE COCIBAR S.L.

Ctra. Gijón-Oviedo -Porceyo-Gijón
 TI: 985168523. Fax: 985168518. Movil 609 019 097
www.elcateringdecocibar.com
 e-mail.cocibar@hotmail.com

Menús supervisados y valorados nutricionalmente por AF.Consultoria

Método de estudio de uso profesional para valoración de dietas y cálculos de alimentación avalado por el Departamento de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid

MENUS DE JUNIO PARA COMEDORES ESCOLARES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	1 ½ mañana fruta Comida Espirales a la carbonara Escalopinos de lomo Ensalada Yogurt Merienda Bocadillo de york Zumo Cena Filetes de pollo Patatas al vapor Fruta Vaso de leche o zumo	2 ½ mañana yogurt Comida Garbanzos guisados Ternera asada Patatas dado Fruta Merienda Bocadillo de salchichon Agua Cena Filete de pescado Ensalada Lacteo Vaso de leche o zumo	3 ½ mañana fruta Comida Ensalada de arroz Lenguado a la romana Calabacín rebozado Natillas Merienda Bocadillo de nocilla Zumo Cena Filetes de pavo Croquetas Fruta Vaso de leche o zumo	4 ½ mañana yogurt Comida Patatas a la riojana Escalope de pollo Ensalada Fruta Merienda Bocadillo de chorizo Agua Cena Filetes de pescado Patatas al vapor Fruta Vaso de leche o zumo
7 ½ mañana yogurt Comida Lentejas con beicon Albondigas de ternera Verduras y patatinas Fruta Merienda Bocadillo de pate Agua Cena Filetes de pescado Croquetas lacteo Vaso de leche o zumo	8 ½ mañana fruta Comida Macarrones boloñesa Merluza rellena york y queso Ensalada Yogurt Merienda Bocadillo de york Zumo Cena Filetes de pavo Patata cocida Fruta Vaso de leche o zumo	9 ½ mañana yogurt Comida Tortilla española Pollo asado Zanahorias baby Fruta Merienda Bocadillo de queso Agua Cena Filete de pescado Patata cocida Lacteo Vaso de leche o zumo	10 ½ mañana fruta Comida Fabada Lenguado a la romana Ensalada Natillas Merienda Bocadillo de nocilla Zumo	11 ½ mañana yogurt Comida Arroz primavera Lomo asado Patatas dado Fruta Merienda Bocadillo de chorizo Agua
14 ½ mañana yogurt Comida Garbanzos guisados Ternera asada Pure de patata Fruta Merienda Bocadillo de queso Agua	15 ½ mañana fruta Comida Arroz con carne Escalopinos de atun Ensalada Yogurt Merienda Bocadillo de chorizo Zumo	16 ½ mañana yogurt Comida Fideos con jamon Pechuga rellena de york y queso Calabacín rebozado Fruta Merienda Bocadillo de nocilla Agua	17 ½ mañana fruta Comida Pote asturiano Lenguado a la romana Ensalada Natillas Merienda Bocadillo de york Zumo	18 ½ mañana yogurt Comida Ensalada tropical Jamon asado Verduras y patatinas Fruta Merienda Bocadillo de pate Agua
21 ½ mañana yogurt Comida Arroz con salchichas Escalopinos de lomo Ensalada Fruta Merienda Bocadillo de nocilla Agua	22 ½ mañana fruta Comida Macarrones boloñesa Escalopinos de salmon Calabacín rebozado Yogurt Merienda Bocadillo de chorizo Zumo	23 ½ mañana yogurt Comida Menestra Albondigas de ternera Patatas dado Fruta Merienda Bocadillo de queso Agua	24 ½ mañana fruta Comida Fabada Lenguado a la romana Ensalada Natillas Merienda Bocadillo de york Zumo	25 ½ mañana Comida Tortilla española Jamoncitos de pollo Arroz blanco Fruta Merienda Bocadillo de nocilla Agua
28 ½ mañana yogurt Comida Lentejas con chorizo Lomo asado Pure de patata Fruta Merienda Bocadillo de queso Agua	29 ½ mañana fruta Comida Ensaladilla rusa Merluza rellena de york y queso Ensalada Yogurt Merienda Bocadillo de chorizo Zumo	30 ½ mañana yogurt Comida Arroz con salchichas Hamburguesas de ternera Verduras y patatinas Fruta Merienda Bocadillo de nocilla Agua		