



MENÚ OCTUBRE 2017

GP/T

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	
<p>Día 2</p> <p>1r. Llaços de verdura amb tonyina i tomaca.</p> <p>2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca cherry, carlota i api.</p> <p>3r. Lacti o Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:97g, Sucre:26g Gras:32g, G.Sat.:8g Prot:25g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:790</i></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura saltada i peix blanc.</p>	<p>Día 3</p> <p>1r. Crema de carabasseta ecològica amb rostos.</p> <p>2n. Pit de pollastre a la planxa amb pèsols i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:66g, Sucre:26g, Gras:12g, G.Sat.:3g Prot:32g, Fibra:9g, Sal:2g, KCal:504</i></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura al vapor i ou.</p>	<p>Día 4</p> <p>1r. Llentilles estofades amb espinacs.</p> <p>2n. Llom de caella a trossets amb samfaina i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:65g, Sucre:26g Gras:11g, G.Sat.:4g Prot:34g, Fibra:10g Sal:2g, KCal:521</i></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura a la planxa i carn.</p>	<p>Día 5</p> <p>1r. Sopa d'olla amb estrelles.</p> <p>2n. Filet de vedella en el su suc amb creïlles a lo pobre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:69g, Sucre:28g Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:9g Sal:4g, KCal:534</i></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura al forn i peix blau.</p>	<p>Día 6</p> <p>1r. Arròs amb pernil, pebrera i pèsols.</p> <p>2n. Ventresca de lluç al vapor amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa integral.</p> <p><i>H.Carb:99g, Sucre:25g Gras:20g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:686</i></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura hervida i carn d'au.</p>	
FESTIU		<p>Día 11</p> <p>1r. Crema de carabassa natural.</p> <p>2n. Cinta de llom torrat en el seu suc amb arròs a la criolla.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:84g, Sucre:26g Gras:16g, G.Sat.:6g Prot:24g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:584</i></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura asada i ou.</p>	FESTIU		
FESTIU		<p>Día 17</p> <p>1r. Sopa de peix amb fideus.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre al forn al seu suc amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:60g, Sucre:25g, Gras:12g, G.Sat.:5g Prot:45g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:561</i></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blanc.</p>	<p>Día 18</p> <p>1r. Olla de llegums.</p> <p>2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:74g, Sucre:26g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:22g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:556</i></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura al forn i carn.</p>	<p>Día 19</p> <p>1r. Puré de creïlles con espinacs.</p> <p>2n. Llom a la planxa amb espirals a les fines herbes.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:76g, Sucre:26g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:598</i></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blau.</p>	<p>Día 20</p> <p>1r. Ensalada primavera d'encisam, tomaca, pernil, formatge, carlota, dacsca i olives.</p> <p>2n. Arròs a la marinera amb tonyina, sépia i clòtixines.</p> <p>3r. Fruita / Pa integral.</p> <p><i>H.Carb:98g, Sucre:24g Gras:12g, G.Sat.:5g Prot:21g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:592</i></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura hervida i ou.</p>
<p>Día 16</p> <p>1r. Macarrons amb xampinyó, carabasseta i tomaca.</p> <p>2n. Filet de lluç al vapor amb ensalada d'encisam, tomaca cherry, carlota i olives.</p> <p>3r. Lacti o Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:86g, Sucre:27g Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:32g, Fibra:5g Sal:2g, KCal:622</i></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura al vapor i carn d'au.</p>	<p>Día 24</p> <p>1r. Crema de verdures natural de temporada.</p> <p>2n. Filet de marraix amb arrebossat casolà i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:62g, Sucre:27g Gras:15g, G.Sat.:7g Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:506</i></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura hervida i carn d'au.</p>	<p>Día 25</p> <p>1r. Caldo casolà amb verdures i lletres.</p> <p>2n. Mandonguilles guisades amb xampinyó, bajoquetes i creïlles dau.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:89g, Sucre:26g Gras:30g, G.Sat.:6g Prot:20g, Fibra:12g Sal:4g, KCal:688</i></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura al forn i ou.</p>	<p>Día 26</p> <p>1r. Potatge de cigrons con bledes.</p> <p>2n. Llom de fogoner al forn amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:77g, Sucre:25g, Gras:14g, G.Sat.:3g Prot:34g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:573</i></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura saltada i carn.</p>	<p>Día 27</p> <p>1r. Llaços de verdura amb baco i carabassa.</p> <p>2n. Fingers de pollastre amb ensalada d'encisam, tomaca cherry, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa integral.</p> <p><i>H.Carb:116g, Sucre:27g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:29g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:737</i></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blau.</p>	
<p>Día 30</p> <p>1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur.</p> <p>2n. Ventresca de lluç al forn amb ensalada d'encisam, tomaca cherry, carlota i api.</p> <p>3r. Lacti o Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:113g, Sucre:24g Gras:18g, G.Sat.:6g Prot:33g, Fibra:3g Sal:3g, KCal:757</i></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura al vapor i carn d'au.</p>	<p>Día 31</p> <p>1r. Fèsols hortolanes amb carabassa.</p> <p>2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:76g, Sucre:26g, Gras:11g, G.Sat.:4g Prot:27g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:507</i></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura saltada i peix blanc.</p>				

TIPOS DE ENSALADA (NORMAL: Lechuga iceberg. MEZCLUM: Escarola, achicoria, lollo rojo i brotes de espinacas. GOURMET: Escarola, achicoria i canónigos. CAMPESTRE: Lechuga romana, escarola, achicoria i lollo rosso.)

Existe un Menú Declaración de Alérgenos a disposición del comensal con el fin de informar sobre la posible presencia o trazas de sustancias recogidas en el Reglamento (UE) N°1169/2011 Anexo II, que podrá consultar en su centro.

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en nutricionista@coess.es

Comer **COES**
es comer salud