

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Día 3</p> <p>1r. Crema de verdures natural de temporada.</p> <p>2n. Cinta de llonganissa torrada al seu suc amb creïlles al vapor.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p>H.Carb:61g, Sucre:25g Gras:16g, G.Sat.:6g Prot:21g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:479</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blau.</p>	<p>Día 4</p> <p>1r. Llentilles estofades amb carlota ecològica.</p> <p>2n. Filet de fogoner amb arrebossat casolà i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:72g, Sucre:24g Gras:12g, G.Sat.:3g Prot:33g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:536</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i cam d'au.</p>	<p>Día 5</p> <p>1r. Sopa de peix amb fideus.</p> <p>2n. Pit de pollastre a la planxa i bajoquetes saltades amb tomaca.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:53g, Sucre:23g Gras:8g, G.Sat.:3g Prot:33g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:424</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i ou.</p>	<p>Día 6</p> <p>FESTIU</p>	<p>Día 7</p> <p>1r. Macarrons amb tonyina i tomaca.</p> <p>2n. Truita de creïlla i ensalada mézclum amb tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa integral.</p> <p>H.Carb:96g, Sucre:27g Gras:29g, G.Sat.:6g Prot:21g, Fibra:11g Sal:3g, KCal:743</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blanc</p>
<p>Día 10</p> <p>1r. Sopa d'olla amb pluja.</p> <p>2n. Mandonguilles estofades amb tomaca, xampinyó i creïlles dau.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p>H.Carb:86g, Sucre:23g Gras:29g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:9g Sal:4g, KCal:681</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.</p>	<p>Día 11</p> <p>1r. Arròs amb pollastre i pebrera verda ecològica.</p> <p>2n. Croquetes d'abadejo amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:115g, Sucre:26g Gras:27g, G.Sat.:7g Prot:21g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:797</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i cam.</p>	<p>Día 12</p> <p>1r. Fèsols hortolans.</p> <p>2n. Truita de carabasseta amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:74g, Sucre:23g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:21g, Fibra:23g Sal:4g, KCal:512</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i cam d'au.</p>	<p>Día 13</p> <p>1r. Crema de carlota natural.</p> <p>2n. Filet de llonganissa a la planxa amb creïlles fornada.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:60g, Sucre:26g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:23g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:516</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blau.</p>	<p>Día 14</p> <p>1r. Espaguetis amb pernil i tomaca.</p> <p>2n. Ventresca de lluç al forn i ensalada campestre amb tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa integral.</p> <p>H.Carb:89g, Sucre:29g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:663</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i ou.</p>
<p>Día 17</p> <p>1r. Crema d'espínacs amb ceba ecològica.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre torrada al forn i ensalada d'encisam, tomaca cherry, carlota i dacsa.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p>H.Carb:49g, Sucre:24g Gras:15g, G.Sat.:7g Prot:45g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:517</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blau.</p>	<p>Día 18</p> <p>1r. Olla de llegums.</p> <p>2n. Abadejo al forn amb tomaca i carlota al vapor.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:72g, Sucre:26g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:36g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:571</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i cam.</p>	<p>Día 19</p> <p>1r. Espirals amb xoriço i tomaca.</p> <p>2n. Truita de creïlla i ensalada mézclum amb tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:100g, Sucre:28g Gras:31g, G.Sat.:7g Prot:24g, Fibra:10g Sal:4g, KCal:789</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.</p>	<p>Día 20</p> <p>1r. Arròs de verdures.</p> <p>2n. Filet de lluç al vapor amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:97g, Sucre:23g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:25g, Fibra:6g Sal:1g, KCal:679</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i cam d'au.</p>	<p>Día 21</p> <p>MENÚ ESPECIAL NADALENC</p> <p>1r. Caldo Nadalenc amb farcit i fideus.</p> <p>2n. Pizza COES de pernil i formatge amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsa.</p> <p>3r. Dolços i refresc.</p> <p>H.Carb:104g, Sucre:33g Gras:25g, G.Sat.:11g Prot:23g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:730</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i ou.</p>



FELICES FIESTAS



NUESTROS MEJORES DESEOS
PARA EL 2019

Existeix un Menú Declaració d'Alérgens a disposició del comensal amb la fi d'informar sobre la possible presència o traços de substàncies recollides en el Reglament (UE) N°1169/2011 Annex II, que pot consultar al su centre.

Atenció nutricional al comensal: De dilluns a dijous de 9:00 a 13:00 en el tlf. 965 10 06 48 o les 24 hores en nutricionista@coes.es