

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
---------	---------	----------	--------	-----------



Nos gusta
la dieta
Mediterránea

<p>Día 4</p> <p>1r. Sopa a la marinera amb molletes de peix i fideus.</p> <p>2n. Truita de pernil i ensalada mézclum amb tomaca cherri, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:59g, Sucre:21g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:22g, Fibra:5g Sal:4g, KCal:506</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i carn d'au.</p>	<p>Día 5</p> <p>1r. Macarrons amb tonyina i tomaca.</p> <p>2n. Pit de pollastre a la planxa amb ceba ecològica i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:85g, Sucre:26g Gras:21g, G.Sat.:5g Prot:35g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:686</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.</p>	<p>Día 6</p> <p>1r. Arròs de verdures amb pebrera, pèsols i floricol.</p> <p>2n. Filet de lluç en salsa verda amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:98g, Sucre:23g Gras:23g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:706</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i ou.</p>	<p>Día 7</p> <p>1r. Fesols estofats amb bledes.</p> <p>2n. Llom adobat al forn amb creïlles fornada.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:72g, Sucre:24g Gras:13g, G.Sat.:4g Prot:25g, Fibra:17g Sal:3g, KCal:508</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blanc.</p>	<p>Día 8</p> <p>1r. Crema de porro natural.</p> <p>2n. Filet de marraix amb arrebossat casolà i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa integral.</p> <p><i>H.Carb:61g, Sucre:24g Gras:16g, G.Sat.:7g Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:504</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn.</p>
<p>Día 11</p> <p>1r. Espaguetis a la bolonyesa amb formatge ratllat.</p> <p>2n. Ventresca de lluç a la llima amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i api.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:86g, Sucre:26g Gras:26g, G.Sat.:9g Prot:33g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:733</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn d'au.</p>	<p>Día 12</p> <p>1r. Crema de verdures natural de temporada.</p> <p>2n. Llom a la planxa amb alls i ensalada campestre amb tomaca, carlota i dacs.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:64g, Sucre:26g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:22g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:492</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blanc.</p>	<p>Día 13</p> <p>1r. Potatge de cigrons amb espinacs.</p> <p>2n. Truita de carabasseta amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:77g, Sucre:23g Gras:17g, G.Sat.:4g Prot:20g, Fibra:19g Sal:4g, KCal:533</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn.</p>	<p>Día 14</p> <p>1r. Arròs a la milanesa amb pernil, pèsols i pebrera.</p> <p>2n. Croquetes d'abadejo amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:117g, Sucre:27g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:17g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:784</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i ou.</p>	<p>Día 15</p> <p>1r. Sopa juliana amb estrelles.</p> <p>2n. Pollastre estofat amb creïlla i xampinyó.</p> <p>3r. Fruita / Pa integral.</p> <p><i>H.Carb:61g, Sucre:25g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:506</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.</p>
<p>Día 18</p> <p>1r. Caragols amb bacó i tomaca.</p> <p>2n. Filet de lluç al forn amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i api.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:86g, Sucre:25g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:33g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:754</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.</p>	<p>Día 19</p> <p>1r. Caldo casolà amb pluja i ou dur.</p> <p>2n. Mandonguilles guisades amb bajoquetes i creïlles dau.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:90g, Sucre:24g Gras:28g, G.Sat.:6g Prot:20g, Fibra:12g Sal:4g, KCal:672</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.</p>	<p>Día 20</p> <p>1r. Llentilles estofades amb bledes.</p> <p>2n. Filet de fogoner al forn amb tomaca i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:75g, Sucre:23g Gras:9g, G.Sat.:3g Prot:32g, Fibra:10g Sal:2g, KCal:508</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.</p>	<p>Día 21</p> <p>1r. Crema d'espinacs popeye.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre torrada al forn i ensalada mézclum amb tomaca, carlota i dacs.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:61g, Sucre:26g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:42g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:527</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blanc.</p>	<p>Día 22 JORNADA GASTRONÒMICA CUBANA</p> <p>1r. Arròs blanc amb fesols.</p> <p>2n. Escalop amb creïlles habaneras.</p> <p>3r. Banana / Pa integral.</p> <p><i>H.Carb:133g, Sucre:27g Gras:34g, G.Sat.:6g Prot:31g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:970</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blau.</p>
<p>Día 25</p> <p>1r. Sopa d'olla amb cigrons i fideus.</p> <p>2n. Hamburguesa al forn amb ketchup, cercles de ceba i ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i dacs.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:58g, Sucre:22g Gras:22g, G.Sat.:8g Prot:20g, Fibra:4g Sal:3g, KCal:524</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.</p>	<p>Día 26</p> <p>1r. Olla de llegums.</p> <p>2n. Truita de carabasseta i ensalada campestre amb tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:82g, Sucre:23g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:25g, Fibra:20g Sal:4g, KCal:500</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i carn d'au.</p>	<p>Día 27</p> <p>1r. Arròs amb pollastre i pebrera verda ecològica.</p> <p>2n. Cruixents de lluç amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:110g, Sucre:22g Gras:28g, G.Sat.:4g Prot:25g, Fibra:6g Sal:1g, KCal:801</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blau.</p>	<p>Día 28</p> <p>1r. Crema de carabassa natural amb rostes.</p> <p>2n. Magre amb tomaca, carlota i creïlles al vapor.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:70g, Sucre:28g Gras:21g, G.Sat.:7g Prot:26g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:576</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i ou.</p>	

Existeix un Menú Declaració d'Alérgens a disposició del comensal amb la fi d'informar sobre la possible presència o traços de substàncies recogides en el Reglament (UE) N°1169/2011 Anex 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

