

Dilluns		Dimarts					Dimecres					Dijous		Divendres							
Encuentra los 17 alimentos saludables que hay ocultos en la sopa de letras	M	K	B	L	C	M	T	T	O	M	A	T	E	O	V	Día 1		Día 2			
	H	S	X	R	E	O	C	I	S	L	I	M	O	N	A	FESTIU					
	L	Y	C	F	S	C	L	U	M	C	B	E	M	D	L						
	B	C	E	I	P	T	H	I	H	T	R	Q	D	F	E						
	M	F	B	Y	A	V	G	E	F	J	O	R	P	T	G						
	I	P	O	U	R	S	F	O	K	L	C	R	O	I	U						
	G	O	L	Q	R	Q	C	L	D	S	O	Q	L	T	M						
	S	L	L	X	A	U	U	E	K	L	R	E	G	B							
	H	L	A	M	G	F	L	E	L	C	I	K	C	J	R						
	C	G	F	U	O	H	W	O	D	Q	K	S	P	H	U					P	J
A	O	R	E	C	A	R	L	O	T	A	K	O	A	U	L	M	S				
Q	F	L	V	E	R	G	F	A	S	T	I	A	Q	N	G	C	Q				
U	C	P	O	T	B	Q	E	S	P	I	N	A	C	A	S	A	U				
I	U	O	G	E	A	R	R	O	Z	L	A	E	V	W	V	Q	I				
Día 5 1r. Sopa de peix amb molletes i fideus. 2n. Pit de pollastre a la planxa a la llima i ensalada campestre amb tomaca cherry, carlota i cogombre. 3r. Lacti / Pa. <i>H.Carb:49g, Sucre:20g Gras:10g, G.Sat.:4g Prot:33g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:429</i>		Día 6 1r. Arròs a la milanesa amb pernil, pèsols ecològics i pebrera. 2n. Llom de caella a trossets amb tomaca i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:106g, Sucre:28g Gras:24g, G.Sat.:8g Prot:32g, Fibra:17g Sal:2g, KCal:778</i>		Día 7 1r. Macarrones amb tonyina i tomaca. 2n. Tortilla de creïlla i ensalada mézclum amb tomaca, carlota i api. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:98g, Sucre:27g Gras:32g, G.Sat.:6g Prot:20g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:778</i>		1r. Potatge de cigrons amb bledes. 2n. Filet de lluç al forn amb verdures i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:66g, Sucre:25g Gras:12g, G.Sat.:3g Prot:28g, Fibra:12g Sal:3g, KCal:487</i>		1r. Crema de carabassa natural amb rostres. 2n. Cinta de llom torrat al forn al seu suc amb creïlles. 3r. Fruita / Pa integral. <i>H.Carb:69g, Sucre:25g Gras:20g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:561</i>													
Sugeriment de sopar: Verdura bollida i ou.		Sugeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.		Sugeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.		Sugeriment de sopar: Verdura bollida i carn.		Sugeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn d'au.													
Día 12 1r. Espirals amb bacon i tomaca. 2n. Ventresca de lluç al vapor amb ensalada d'encisam, tomaca cherry, carlota i api. 3r. Lacti / Pa. <i>H.Carb:86g, Sucre:25g Gras:32g, G.Sat.:10g Prot:33g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:775</i>		Día 13 1r. Llentilles hortolanes amb espinacs. 2n. Trita de carabasseta i ensalada campestre amb tomaca, carlota i olives. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:79g, Sucre:23g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:560</i>		Día 14 1r. Arròs a banda. 2n. Filet de vedella torrat al seu suc amb bajoquetes saltades. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:101g, Sucre:23g Gras:36g, G.Sat.:13g Prot:32g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:861</i>		Día 15 1r. Crema de carabasseta natural. 2n. Cuixa de pollastre torrat al forn amb creïlles deluxe. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:61g, Sucre:23g Gras:18g, G.Sat.:6g Prot:43g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:574</i>		Día 16 1r. Caldo casolà amb cigrons ecològics , ou dur i lletres. 2n. Filet de fogoner amb arrebossat casolà i ensalada mézclum amb tomaca, carlota i dacsca. 3r. Fruita / Pa integral. <i>H.Carb:58g, Sucre:23g Gras:12g, G.Sat.:3g Prot:27g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:452</i>													
Sugeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn d'au.		Sugeriment de sopar: Verdura bollida i carn.		Sugeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.		Sugeriment de sopar: Verdura torrada i peix blau.		Sugeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn d'au.													
Día 19 1r. Fideuà campellera amb tonyina i calamar. 2n. Trita de pernil amb ensalada d'encisam, tomaca cherry, carlota i cogombre. 3r. Lacti / Pa. <i>H.Carb:93g, Sucre:23g Gras:31g, G.Sat.:8g Prot:33g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:796</i>		Día 20 1r. Guisat de verdures. 2n. Filet de marraix amb empanat casolà i ensalada campestre amb tomaca, carlota i olives. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:72g, Sucre:27g Gras:20g, G.Sat.:7g Prot:31g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:605</i>		Día 21 1r. Olla de llegums. 2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:73g, Sucre:24g Gras:9g, G.Sat.:3g Prot:26g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:480</i>		Día 22 1r. Arròs amb magre, pebrera i coliflor ecològica . 2n. Filet de lluç al forn i ensalada mézclum amb tomaca, carlota i api. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:97g, Sucre:23g Gras:24g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:734</i>		Día 23 JORNADA GASTRONÒMICA MADRILENYA 1r. Caldo d'olla amb fideus. 2n. Olla madrilenya amb pollastre, vedella, cigrons, xoriço i col. 3r. Crema / Pa integral. <i>H.Carb:64g, Sucre:21g Gras:11g, G.Sat.:4g Prot:36g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:512</i>													
Sugeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.		Sugeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn.		Sugeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.		Sugeriment de sopar: Verdura bollida i ou.		Sugeriment de sopar: Verdura torrada i peix blau.													
Día 26 1r. Crema d'espínacs popeye amb rostres. 2n. Mandonguilles estofades amb carlota, xampinyó i creïlles dau. 3r. Lacti / Pa. <i>H.Carb:92g, Sucre:23g Gras:33g, G.Sat.:7g Prot:23g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:735</i>		Día 27 1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur. 2n. Ventresca de lluç al forn i ensalada campestre amb tomaca, carlota i cogombre. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:115g, Sucre:25g Gras:30g, G.Sat.:6g Prot:33g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:668</i>		Día 28 1r. Fèsols hortolans amb carabassa. 2n. Pollastre estofat amb creïlles a lo pobre. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:77g, Sucre:25g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:36g, Fibra:17g Sal:3g, KCal:611</i>		Día 29 1r. Espaguetis a la bolonyesa amb formatge ratllat. 2n. Abadejo al forn i ensalada mézclum amb tomaca, carlota i api. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:85g, Sucre:26g Gras:23g, G.Sat.:6g Prot:35g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:700</i>		Día 30 1r. Sopa juliana amb pluja. 2n. Magre amb tomaca, pebrera verda ecològica i carlota. 3r. Fruita / Pa integral. <i>H.Carb:60g, Sucre:28g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:25g, Fibra:9g Sal:4g, KCal:523</i>													
Sugeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.		Sugeriment de sopar: Verdura bollida i carn.		Sugeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blau.		Sugeriment de sopar: Verdura a la planxa i ou.		Sugeriment de sopar: Verdura torrada i carn d'au.													

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@coessl.es

