

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dia 1 1r. Caragols amb xoriço i tomaca. 2n. Filet de lluç al vapor i ensalada campestre amb tomaca cherry, carlota i api. 3r. Lacti / Pa. <i>H.Carb:86g, Sucre:25g Gras:26g, G.Sat.:8g Prot:37g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:737</i>	Dia 2 1r. Crema de carabasseta natural amb rostes. 2n. Pit de pollastre a la planxa amb bajoquetes saltades. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:56g, Sucre:22g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:29g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:468</i>	Dia 3 1r. Llentilles hortolanes amb bledes. 2n. Truita de creïlla i ensalada mezclum amb tomaca, carlota i olives. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:75g, Sucre:23g Gras:21g, G.Sat.:5g Prot:21g, Fibra:12g Sal:3g, KCal:582</i>	Dia 4 1r. Sopa d'olla amb cigrons ecològics i estretes. 2n. Filet de vedella al seu suc amb creïlles a lo pobre. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:63g, Sucre:23g Gras:23g, G.Sat.:11g Prot:25g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:562</i>	Dia 5 1r. Arròs de verdures. 2n. Llom de caella a trossets amb tomaca i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre. 3r. Fruita / Pa integral. <i>H.Carb:104g, Sucre:28g Gras:23g, G.Sat.:7g Prot:31g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:758</i>
Suggeriment de sopar: Verdura saltada i ou.	Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blau.	Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i cam.	Suggeriment de sopar: Verdura al forn i peix blanc.	Suggeriment de sopar: Verdura bollida i cam d'au.
Dia 8 1r. Sopa de peix amb fideus. 2n. Truita de pernil i ensalada campestre amb tomaca cherry, carlota i olives. 3r. Lacti / Pa. <i>H.Carb:59g, Sucre:21g Gras:22g, G.Sat.:6g Prot:22g, Fibra:5g Sal:4g, KCal:534</i>	Dia 9 FESTIU	Dia 10 1r. Crema natural de carbassa amb ceba ecològica . 2n. Mandonguilles guisades amb xampinyó i arròs blanc. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:111g, Sucre:25g Gras:31g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:11g Sal:4g, KCal:783</i>	Dia 11 1r. Fèsols estofats amb espinacs. 2n. Ventresca de lluç al forn amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:59g, Sucre:23g Gras:10g, G.Sat.:3g Prot:29g, Fibra:15g Sal:2g, KCal:445</i>	Dia 12 FESTIU
Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.		Suggeriment de sopar: Verdura asada i peix blau.	Suggeriment de sopar: Verdura bollida i cam d'au.	
Dia 15 1r. Espaguetis a la bolonyesa amb formatge ratllat. 2n. Abadejo al forn amb pèsols i ensalada d'encisam, tomaca cherry, carlota i api. 3r. Lacti / Pa. <i>H.Carb:83g, Sucre:24g Gras:26g, G.Sat.:8g Prot:39g, Fibra:5g Sal:2g, KCal:730</i>	Dia 16 1r. Sopa juliana amb cigrons i pluja. 2n. Cuixa de pollastre al forn al seu suc amb creïlles a la brava. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:62g, Sucre:22g Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:44g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:554</i>	Dia 17 1r. Olla de llegums. 2n. Truita de carabasseta i ensalada mezclum amb tomaca, carlota i dacsca. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:83g, Sucre:24g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:19g Sal:4g, KCal:561</i>	Dia 18 1r. Crema d'espinacs natural popeye. 2n. Llom a la planxa amb alls tendres i ensalada campestre amb tomaca, carlota i olives. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:53g, Sucre:22g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:23g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:475</i>	Dia 19 1r. Arròs a la milanesa amb pernil, pèsols i pebrera verda ecològica . 2n. Filet de lluç al forn amb tomaca i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre. 3r. Fruita / Pa integral. <i>H.Carb:99g, Sucre:25g Gras:20g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:701</i>
Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.	Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.	Suggeriment de sopar: Verdura al forn i cam.	Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.	Suggeriment de sopar: Verdura bollida i cam d'au.
Dia 22 1r. Caldo casolà amb lletres. 2n. Cinta de llom torrada al seu suc amb poma i creïlles a lo pobre. 3r. Lacti / Pa. <i>H.Carb:59g, Sucre:21g Gras:19g, G.Sat.:7g Prot:31g, Fibra:4g Sal:3g, KCal:529</i>	Dia 23 1r. Potatge de cigrons amb carabassa. 2n. Filet de fogoner amb arrebossat casolà i ensalada mezclum amb tomaca, carlota i olives. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:76g, Sucre:24g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:31g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:590</i>	Dia 24 1r. Crema natural de porro y carabasseta ecològica . 2n. Pollastre amb tomaca, pebrera i carlota baby. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:63g, Sucre:27g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:27g, Fibra:9g Sal:4g, KCal:523</i>	Dia 25 1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur. 2n. Ventresca de lluç al vapor amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:115g, Sucre:25g Gras:30g, G.Sat.:6g Prot:33g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:867</i>	Dia 26 1r. Fideuà campellera amb tonyina i calamar. 2n. Magre estofat amb pèsols i creïlles dau. 3r. Fruita / Pa integral. <i>H.Carb:101g, Sucre:27g Gras:33g, G.Sat.:8g Prot:40g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:869</i>
Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blau.	Suggeriment de sopar: Verdura bollida i cam d'au.	Suggeriment de sopar: Verdura al forn i ou.	Suggeriment de sopar: Verdura saltada i cam.	Suggeriment de sopar: Verdura bollida i peix blanc.
Dia 29 1r. Crema de verdures natural de temporada. 2n. Filet de marraix amb arrebossat casolà i ensalada campestre amb tomaca cherry, carlota i dacsca. 3r. Lacti / Pa. <i>H.Carb:62g, Sucre:23g Gras:18g, G.Sat.:7g Prot:31g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:536</i>	Dia 31 1r. Llentilles estofades amb carlota i api ecològic . 2n. Truita de creïlla i ensalada mezclum amb tomaca, carlota i olives. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:76g, Sucre:24g Gras:21g, G.Sat.:5g Prot:21g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:583</i>	Dia 31 1r. Espirals amb carabassa i tomaca. 2n. Fingers de pollastre amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:94g, Sucre:18g Gras:37g, G.Sat.:10g Prot:29g, Fibra:6g Sal:4g, KCal:823</i>		
Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i cam.	Suggeriment de sopar: Verdura al forn i peix blanc.	Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.		

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 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

