

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	<p><b>Dia 10</b> Ensalada.</p> <p>1r. Sopa reina amb molletes de gallina, cigrons i pluja.</p> <p>2n. Filet de fogoner a la romana amb creïlles al vapor.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:69g, Sucre:24g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:503</i></p> <p><b>Sugerència de sopar:</b> Verdura saltada i ou</p>	<p><b>Dia 11</b></p> <p>1r. Olla de llegums.</p> <p>2n. Truita de pernil amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:74g, Sucre:25g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:559</i></p> <p><b>Sugerència de sopar:</b> Verdura a la planxa i carn d'au</p>	<p><b>Dia 12</b></p> <p>1r. Crema de verdures natural de temporada.</p> <p>2n. Pit de pollastre a la planxa amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:69g, Sucre:26g Gras:13g, G.Sat.:4g Prot:27g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:506</i></p> <p><b>Sugerència de sopar:</b> Verdura asada i peix blanc</p>	<p><b>Dia 13</b></p> <p>1r. Arròs de verdures amb pèsols, bajoquetes i <b>pebrera ecològica</b>.</p> <p>2n. Caella a trossets amb tomaca i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa integral.</p> <p><i>H.Carb:105g, Sucre:28g Gras:13g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:669</i></p> <p><b>Sugerència de sopar:</b> Verdura al vapor i carn</p>
<p><b>Dia 16</b> Ensalada.</p> <p>1r. Sopa a la marinera amb molletes de peix i fideus.</p> <p>2n. Mandonguilles guisades amb pebrera, carlota i creïlles.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:85g, Sucre:24g Gras:30g, G.Sat.:7g Prot:24g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:696</i></p> <p><b>Sugerència de sopar:</b> Verdura saltada i ou</p>	<p><b>Dia 17</b></p> <p>1r. Llentilles estofades amb bledes.</p> <p>2n. Abadejo al forn amb tomaca i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:85g, Sucre:26g Gras:9g, G.Sat.:3g Prot:32g, Fibra:10g Sal:2g, KCal:550</i></p> <p><b>Sugerència de sopar:</b> Verdura al vapor i carn</p>	<p><b>Dia 18</b></p> <p>1r. Arròs amb pollastre i pebrera.</p> <p>2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:108g, Sucre:24g Gras:20g, G.Sat.:5g Prot:22g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:712</i></p> <p><b>Sugerència de sopar:</b> Verdura al forn i peix blau</p>	<p><b>Dia 19</b> Ensalada.</p> <p>1r. Espirals amb tonyina i tomaca.</p> <p>2n. Filet de vedella torrat al seu suc amb carlota.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:95g, Sucre:32g Gras:32g, G.Sat.:13g Prot:37g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:832</i></p> <p><b>Sugerència de sopar:</b> Verdura a la planxa i peix blanc</p>	<p><b>Dia 20</b> <b>JORNADA GASTRONOMICA BRITANICA</b></p> <p>1r. Crema de verdures natural amb remolatxa.</p> <p>2n. Lluç amb arrebossat casolà al estil anglès i creïlles amb bròcoli al vapor.</p> <p>3r. Tortada de poma / Pa int.</p> <p><i>H.Carb:61g, Sucre:22g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:522</i></p> <p><b>Sugerència de sopar:</b> Verdura asada i carn d'au</p>
<p><b>Dia 23</b> Ensalada.</p> <p>1r. Sopa juliana amb <b>api ecològic</b> i lletres.</p> <p>2n. Llom torrat al forn al seu suc amb pèsols i creïlles dau.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:60g, Sucre:22g Gras:21g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:4g Sal:3g, KCal:539</i></p> <p><b>Sugerència de sopar:</b> Verdura al vapor i carn d'au</p>	<p><b>Dia 24</b></p> <p>1r. Espaguetis a la bolonyesa amb formatge ratllat.</p> <p>2n. Filet de marraix amb arrebossat casolà i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:98g, Sucre:29g Gras:28g, G.Sat.:10g Prot:40g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:815</i></p> <p><b>Sugerència de sopar:</b> Verdura a la planxa i ou</p>	<p><b>Dia 25</b></p> <p>1r. Crema d'espinacs popeye natural.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre al forn encebollat amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:51g, Sucre:26g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:42g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:492</i></p> <p><b>Sugerència de sopar:</b> Verdura asada i peix blanc</p>	<p><b>Dia 26</b> Ensalada.</p> <p>1r. Potatge de cigrons.</p> <p>2n. Magre estofat amb tomaca i bajoquetes amb xampinyó.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:71g, Sucre:26g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:34g, Fibra:15g Sal:3g, KCal:621</i></p> <p><b>Sugerència de sopar:</b> Verdura saltada i peix blau</p>	<p><b>Dia 27</b></p> <p>1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur.</p> <p>2n. Ventresca de lluç a les fines herbes amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa integral.</p> <p><i>H.Carb:115g, Sucre:27g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:30g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:741</i></p> <p><b>Sugerència de sopar:</b> Verdura al forn i carn d'au</p>



Existeix un Menú Declaració d'Alérgens a disposició del comensal amb el fi d'informar sobre la possible presència o traces de substàncies recollides en el Reglament (UE) N°1169/2011 Annex II, que pot consultar en el 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@coess.es](mailto:nutricionista@coess.es)

Comer **COES**  
es comer salud