



MENÚ GENER 2018

GPT

Dilluns

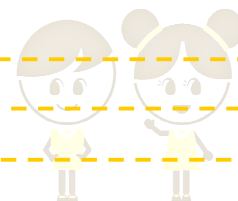
Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Escriu aquí la teua llista de propòsits per al 2018:



<p>Día 8</p> <p>1r. Espirals de verdura amb tonyina i tomaca.</p> <p>2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:89g, Sucre:26g Gras:22g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:5g Sal:2g, KCal:677</small></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura bullida i ou.</p>	<p>Día 9</p> <p>1r. Llentilles estofades amb carlota.</p> <p>2n. Ventresca de lluç amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:60g, Sucre:25g, Gras:24g, G.Sat.:6g Prot:29g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:574</small></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura al vapor i carn.</p>	<p>Día 10</p> <p>1r. Sopa d'olla amb farcit i fideus.</p> <p>2n. Truita de creïlla i ensalada campestre amb tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:77g, Sucre:25g Gras:24g, G.Sat.:6g Prot:20g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:599</small></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blau.</p>	<p>Día 11</p> <p>Ensalada.</p> <p>1r. Crema de verdures natural de temporada.</p> <p>2n. Pollastre estofat amb caragols a l'orenga.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:81g, Sucre:29g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:31g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:603</small></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura bullida i peix blanc.</p>	<p>Día 12</p> <p>1r. Arròs amb pebrera, bajoquetes i pèsols.</p> <p>2n. Fogonero al forn amb tomaca i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa integral.</p> <p><small>H.Carb:97g, Sucre:24g Gras:11g, G.Sat.:3g Prot:27g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:601</small></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura al vapor i carn d'au.</p>
<p>Día 15</p> <p>Ensalada.</p> <p>1r. Crema de carabassa natural.</p> <p>2n. Mandonguilles estofades amb creïlles dau.</p> <p>3º. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:87g, Sucre:25g Gras:33g, G.Sat.:8g Prot:22g, Fibra:11g Sal:4g, KCal:722</small></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blau.</p>	<p>Día 16</p> <p>1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur.</p> <p>2n. Filet de lluç al vapor amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:116g, Sucre:27g, Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:32g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:759</small></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura bullida i ou.</p>	<p>Día 17</p> <p>1r. Macarrons amb xampinyó, carabasseta i tomaca.</p> <p>2n. Llom a la planxa amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:89g, Sucre:30g, Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:29g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:657</small></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura al vapor i peix blanc.</p>	<p>Día 18</p> <p>1r. Fèsols hortolans.</p> <p>2n. Filet de marraix amb arrebossat casolà i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:70g, Sucre:25g, Gras:15g, G.Sat.:7g Prot:35g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:555</small></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura asada i carn d'au.</p>	<p>Día 19</p> <p>Ensalada.</p> <p>1r. Caldo casolà amb cigrons i pluja.</p> <p>2n. Vedella guisada amb creïlla i carloteta al vapor.</p> <p>3r. Fruita / Pa integral.</p> <p><small>H.Carb:68g, Sucre:28g, Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:27g, Fibra:10g, Sal:4g, KCal:520</small></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura a la planxa i carn.</p>
<p>Día 22</p> <p>1r. Espaguetis a la bolonyesa amb formatge ratllat.</p> <p>2n. Ventresca de lluç al forn amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i olives.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:84g, Sucre:25g Gras:25g, G.Sat.:7g Prot:30g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:706</small></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura al vapor i ou.</p>	<p>Día 23</p> <p>1r. Sopa de peix amb fideus.</p> <p>2n. Pit de pollastre a la planxa amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:69g, Sucre:28g Gras:14g, G.Sat.:7g Prot:43g, Fibra:10g Sal:2g, KCal:534</small></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blau.</p>	<p>Día 24</p> <p>1r. Olla de llegums.</p> <p>2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:60g, Sucre:25g, Gras:24g, G.Sat.:6g Prot:29g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:574</small></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura al vapor i carn.</p>	<p>Día 25</p> <p>Ensalada.</p> <p>1r. Crema de carabasseta natural amb rostos.</p> <p>2n. Magre amb tomaca, carlota i xampinyó.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:61g, Sucre:29g Gras:26g, G.Sat.:12g Prot:24g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:577</small></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura bullida i peix blanc.</p>	<p>Día 26</p> <p>JORNADA GASTRONOMICA PORTUGUESA</p> <p>1r. Arròs caldós portugués.</p> <p>2n. Abadejo encebollat amb creïlla fomerà.</p> <p>3r. Postre especial / Pa int.</p> <p><small>H.Carb:98g, Sucre:24g Gras:11g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:600</small></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura asada i carn d'au.</p>
<p>Día 29</p> <p>1r. Fideuà campellera amb tonyina i calamar.</p> <p>2n. Truita de carabasseta amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i api.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:93g, Sucre:24g Gras:31g, G.Sat.:8g Prot:30g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:780</small></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura al vapor i carn d'au.</p>	<p>Día 30</p> <p>1r. Puré d'espínacs natural.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre al forn amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:54g, Sucre:26g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:43g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:506</small></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura bullida i peix blanc.</p>	<p>Día 31</p> <p>1r. Potatge de cigrons.</p> <p>2n. Caella a trossets amb tomaca i ensalada campestre amb tomaca, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:69g, Sucre:28g Gras:13g, G.Sat.:6g Prot:33g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:529</small></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura al vapor i ou.</p>	<p>Quando sea mayor, quiero ser... INIÑO!</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 Anex 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@coessl.es

Comer **COES**
es comer salud