



# MENÚ FEBRER 2018

GPT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<i>Frutas y verduras de temporada FEBRERO</i>				
<p><b>Día 5</b></p> <p>1r. Sopa a la marinera amb molletes de rap.</p> <p>2n. Pit de pollastre a la planxa i ensalada camprestre amb tomaca cherry, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:77g, Sucre:22g Gras:12g, G.Sat.:4g Prot:34g, Fibra:4g Sal:3g, KCal:518</small></p> <p><small>Sugerencia de sopar: Verdura bullida i carn.</small></p>	<p><b>Día 6</b></p> <p>1r. Macarrons amb bacon i tomaca.</p> <p>2n. Filet de lluç al vapor amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:89g, Sucre:29g Gras:32g, G.Sat.:9g Prot:30g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:769</small></p> <p><small>Sugerencia de sopar: Verdura bullida i peix blanc.</small></p>	<p><b>Día 7</b></p> <p>1r. Arròs mixto amb pollastre, calamar i pebrera.</p> <p>2n. Truita de carabasseta amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:111g, Sucre:25g Gras:22g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:767</small></p> <p><small>Sugerencia de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.</small></p>	<p><b>Día 8</b> <b>JORNADA GASTRONOMICA ASTURIANA</b></p> <p>1r. Fèsols estofats amb bledes.</p> <p>2n. Llom torrat a la sidra amb poma i carlota.</p> <p>3r. Postre especial / Pa.</p> <p><small>H.Carb:59g, Sucre:24g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:35g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:575</small></p> <p><small>Sugerencia de sopar: Verdura bullida i ou.</small></p>	<p><b>Día 9</b></p> <p>1r. Crema de verdures natural de temporada.</p> <p>2n. Filet de marraix amb arrebossat casolà i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Fruita / Pa integral.</p> <p><small>H.Carb:61g, Sucre:27g Gras:16g, G.Sat.:7g Prot:29g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:509</small></p> <p><small>Sugerencia de sopar: Verdura al vapor i carn de ave.</small></p>
<p><b>Día 12</b></p> <p>1r. Espaguetis a la bolonyesa amb formatge ratllat.</p> <p>2n. Filet de fogoner al forn amb ensalada d'encisam, tomaca cherry, carlota i api.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:83g, Sucre:25g Gras:26g, G.Sat.:8g Prot:30g, Fibra:5g Sal:2g, KCal:723</small></p> <p><small>Sugerencia de sopar: Verdura a la planxa i ou.</small></p>	<p><b>Día 13</b></p> <p>1r. Bullit valencià.</p> <p>2n. Llom a la planxa amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:78g, Sucre:26g Gras:16g, G.Sat.:6g Prot:24g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:556</small></p> <p><small>Sugerencia de sopar: Verdura bullida i peix blanc.</small></p>	<p><b>Día 14</b></p> <p>1r. Arròs de verdures amb pebrera, pèsols i floricol.</p> <p>2n. Ventresca de lluç al forn amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:99g, Sucre:24g Gras:13g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:610</small></p> <p><small>Sugerencia de sopar: Verdura al vapor i carn.</small></p>	<p><b>Día 15</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1r. Sopa juliana.</p> <p>2n. Pollastre estofat amb xampinyó, carlota i creïlles dau.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:68g, Sucre:27g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:29g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:557</small></p> <p><small>Sugerencia de sopar: Verdura torrada i peix blau.</small></p>	<h1>FESTIU</h1>
<p><b>Día 19</b></p> <p>1r. Fideuà campellera amb calamar i clòtixines.</p> <p>2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, tomaca cherry, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:86g, Sucre:25g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:655</small></p> <p><small>Sugerencia de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.</small></p>	<p><b>Día 20</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1r. Crema de carabassa natural con rostes.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre torrat al forn amb creïlles fornere.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:65g, Sucre:26g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:44g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:596</small></p> <p><small>Sugerencia de sopar: Verdura a la planxa i ou.</small></p>	<p><b>Día 21</b></p> <p>1r. Llentilles estofades amb bledes.</p> <p>2n. Caella a a trossets amb tomaca i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:70g, Sucre:29g Gras:12g, G.Sat.:6g Prot:33g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:536</small></p> <p><small>Sugerencia de sopar: Verdura al vapor i carn.</small></p>	<p><b>Día 22</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1r. Caldo casolà amb <b>cigrans ecològics</b> i pluja.</p> <p>2n. Mandonguilles guisades amb pèsols, xampinyó i creïlles dau.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:91g, Sucre:26g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:20g, Fibra:12g Sal:5g, KCal:675</small></p> <p><small>Sugerencia de sopar: Verdura bullida i peix blau.</small></p>	<p><b>Día 23</b></p> <p>1r. Arròs a la cubana con tomaca i ou dur.</p> <p>2n. Filet de lluç al vapor amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa integral.</p> <p><small>H.Carb:115g, Sucre:27g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:33g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:758</small></p> <p><small>Sugerencia de sopar: Verdura torrada i carn de ave.</small></p>
<p><b>Día 26</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1r. Sopa d'olla amb fideus.</p> <p>2n. Olla completa amb pollastre, magre, cigrans i verdura.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:68g, Sucre:25g Gras:11g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:11g Sal:3g, KCal:513</small></p> <p><small>Sugerencia de sopar: Verdura al vapor i peix blau.</small></p>	<p><b>Día 27</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><small>H.Carb:74g, Sucre:25g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:559</small></p> <p><small>Sugerencia de sopar: Verdura bullida i peix blanc.</small></p>	<p><b>Día 28</b></p> <p>1r. Crema d'espínacs popeye amb rostes.</p> <p>2n. Abadejo al forn amb tomaca i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:85g, Sucre:28g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:10g Sal:4g, KCal:544</small></p> <p><small>Sugerencia de sopar: Verdura al vapor i ou.</small></p>		

Existe un Menú Declaración de Alérgenos a disposición del comensal con el fin de informar sobre la posible presencia o trazas de sustancias recogidas en el Reglamento (UE) N°1169/2011 Anexo II, que podrá consultar en su centro.

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en [nutricionista@coess.es](mailto:nutricionista@coess.es)

