

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			Dia 1	Dia 2
			FESTIU	
Dia 5 1r. Espaguetis integrals a la bolonyesa amb formatge ratllat. 2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, carlota, api i olives. 3r. Lacti / Pa.	Dia 6 1r. Olla de llegums. 2n. Croquetes de bacallà i ensalada mesclum amb tomaca, carlota i dacsà. 3r. Fruita / Pa.	Dia 7 1r. Sopa de peix amb pinyons de pasta. 2n. Cuixa de pollastre al forn i carlotetes saltades amb ajets. 3r. Fruita / Pa.	Dia 8 1r. Arròs amb cigrons, pimentó ecològic , coliflor i fesols tendres. 2n. Cruixents de lluç amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa. 3r. Fruita / Pa.	Dia 9 1r. Coca de blat amb pollastre, verdura saltada i ensalada amb encisam i dacsà. 2n. Magre estofat amb tomaca i creïlles fornada. 3r. Gelat / Pa.
H.Carb:31g, Ensucres:8g, Gras.:9g, G.Sat:2g, Prot:23g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:306	H.Carb:79g, Ensucres:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666	H.Carb:49g, Ensucres:7g, Gras.:23g, G.Sat:7g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:501	H.Carb:65g, Ensucres:7g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:482	H.Carb:79g, Ensucres:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:15g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:524
Sugeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.	Sugeriment de sopar: Verdura a la planxa i ou.	Sugeriment de sopar: Verdura rostida i peix blau.	Sugeriment de sopar: Verdura rostida i carn d'au.	Sugeriment de sopar: Verdura bollida i peix blanc.
Dia 12 1r. Fideuà campeller amb calamar. 2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, carlota, cogombre i remolatxa. 3r. Lacti / Pa.	Dia 13 1r. Fesols de l'horta. 2n. Varettes de lluç i ensalada campestre amb tomaca, carlota i dacsà. 3r. Fruita / Pa.	Dia 14 1r. Crema de carabassa natural. 2n. Mandonguilles de pollastre amb carlota ecològica i xampinyó amb creïlles al munt. 3r. Fruita / Pa.	Dia 15 1r. Sopa d'all amb ou dur i *estrellitas. 2n. Filet de lluç amb arrebossat casolà i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa. 3r. Fruita / Pa.	Dia 16 JORNADA GASTRONÒMICA CUBANA 1r. Coca de blat amb pollastre, verdura saltada i ensalada d'encisam i dacsà. 2n. Arròs a la criolla. 3r. Pinya en el seu suc / Pa.
H.Carb:97g, Ensucres:26g, Gras.:18g, G.Sat.:5g, Prot:28g, Fibra:7g, Sal:1g, KCal:669	H.Carb:45g, Ensucres:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:28g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:371	H.Carb:44g, Ensucres:4g, Gras.:26g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:507	H.Carb:86g, Ensucres:5g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:569	H.Carb:55g, Ensucres:4g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:575
Sugeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.	Sugeriment de sopar: Verdura bollida i carn d'au.	Sugeriment de sopar: Verdura rostida i peix blau.	Sugeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.	Sugeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.
Dia 19 1r. Crema de verdures natural de temporada. 2n. Filet de lluç a la romana amb ensalada d'encisam, carlota, dacsà i cogombre. 3r. Lacti / Pa.	Dia 20 1r. Macarrons integrals amb carabasseta ecològica , pimentó i tomaca. 2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, carlota, remolatxa i api. 3r. Fruita / Pa.	Dia 21 1r. Llentilles de l'horta. 2n. Croquetes de pollastre amb ensalada mesclum de tomaca, carlota i dacsà. 3r. Fruita / Pa.	Dia 22 1r. Arròs melós amb cigrons i fesols tendres. 2n. Ventresca de lluç amb tomaca i ensalada d'encisam, carlota, cogombre i olives. 3r. Fruita / Pa.	Dia 23 1r. Sopa de bullit amb pluja. 2n. Bullit complet amb magre, cigrons, verdura i col. 3r. Profiterols / Pa.
H.Carb:38g, Ensucres:21g, Gras.:13g, G.Sat:3g, Prot:23g, Fibra:5g, Sal:1g, KCal:376	H.Carb:89g, Ensucres:2g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:575	H.Carb:85g, Ensucres:9g, Gras.:32g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:729	H.Carb:50g, Ensucres:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:474	H.Carb:51g, Ensucres:4g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:49g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:573
Sugeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn d'au.	Sugeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blau.	Sugeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc.	Sugeriment de sopar: Verdura bollida i ou.	Sugeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc.
Dia 26 1r. Crema de pèsols amb ceba ecològica i oli al romer. 2n. Pit de pollastre empanat amb ensalada d'encisam, carlota, dacsà i remolatxa. 3r. Lacti / Pa.	Dia 27 1r. Potatge de cigrons. 2n. Ventresca de lluç amb carabasseta i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre. 3r. Fruita / Pa.	Dia 28 1r. Sopa juliana amb pistons. 2n. Llom rostit en el seu suc amb creïlles a la pobra. 3r. Fruita / Pa.	Dia 29 1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou. 2n. Calamars a la romana amb ensalada campestre de tomaca, carlota i api. 3r. Fruita / Pa.	Dia 30 1r. Ensalada italiana amb espirals, formatge i cranc. 2n. Hamburguesa al forn amb ceba i creïlles brava. 3r. Gelat / Pa.
H.Carb:64g, Ensucres:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502	H.Carb:64g, Ensucres:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502	H.Carb:87g, Ensucres:23g, Gras.:29g, G.Sat:10g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:689	H.Carb:122g, Ensucres:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782	H.Carb:60g, Ensucres:2g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:410
Sugeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc.	Sugeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.	Sugeriment de sopar: Verdura rostida i peix blau.	Sugeriment de sopar: Verdura a la bollida i ou.	Sugeriment de sopar: Verdura a la rostida i peix blau.

Els divendres es servirà Pa amb segó

Existeix un Menú Declaració d'Al·lèrgens a disposició del comensal amb la fi d'informar sobre la possible presència o traços de substàncies recollides en el Reglament (UE) N°1169/2011 Annex II, que pot consultar al seu 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

