

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>¿Que frutas de temporada podemos encontrar en marzo?</p> <p>Une los puntos para descubrir las y colorea</p>				
<p>Día 12</p> <p>1r. Sopa de peix amb fideus.</p> <p>2n. Pollastre estofat amb xampinyó i creïlles dau.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:64g, Sucre:25g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:33g, Fibra:4g Sal:3g, KCal:569</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blanc.</p>	<p>Día 13</p> <p>1r. Arròs a la milanesa amb pernil, pebrera i pèsols.</p> <p>2n. Truita e creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:113g, Sucre:27g Gras:24g, G.Sat.:7g Prot:21g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:763</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i cam.</p>	<p>Día 14</p> <p>1r. Caragols a la bolonyesa amb formatge ratllat.</p> <p>2n. Ventresca de lluç al vapor amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:86g, Sucre:28g Gras:23g, G.Sat.:7g Prot:35g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:702</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i cam d'au.</p>	<p>Día 1</p> <p>1r. Espirals amb tonyina i tomaca.</p> <p>2n. Llom a la planxa amb carlotetes i xampinyons.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:92g, Sucre:32g Gras:28g, G.Sat.:7g Prot:36g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:773</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al forn i ou.</p>	<p>Día 2</p> <p>1r. Arròs de verdures amb floricol, pèsols i pebrera ecològica.</p> <p>2n. Caella a trossets amb tomaca i ensalada 'encisam, tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa integral.</p> <p><small>H.Carb:105g, Sucre:28g Gras:13g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:669</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i cam d'au.</p>
<p>Día 9</p> <p>1r. Macarrons amb carabasseta, pebrera i tomaca.</p> <p>2n. Abadejo al forn amb ensalada d'encisam, tomaca cherry, carlota i olives.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:89g, Sucre:30g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:31g, Fibra:10g Sal:2g, KCal:610</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i peix blanc.</p>	<p>Día 8</p> <p>1r. Sopa d'olla amb estreles.</p> <p>2n. Olla completa amb pollastre, magre, cigrons i verdures.</p> <p>3r. Fruita / 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><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i peix blanc.</p>	<p>Día 5</p> <p>1r. Crema de espinacs popeye natural.</p> <p>2n. Mandonguilles guisades amb carlota, pèsols i creïlles.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:87g, Sucre:25g Gras:33g, G.Sat.:8g Prot:22g, Fibra:10g Sal:4g, KCal:717</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i peix blau..</p>	<p>Día 7</p> <p>1r. Arròs a la marinera amb tonyina i calamar.</p> <p>2n. Truita de carabasseta amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:89g, Sucre:29g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:33g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:771</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i cam.</p>	<p>Día 6</p> <p>1r. Fèsols estofats.</p> <p>2n. Filet de lluç amb arrebossat casolà i ensalada campestre amb tomaca, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Fruita / Pa integral.</p> <p><small>H.Carb:69g, Sucre:24g Gras:12g, G.Sat.:3g Prot:30g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:512</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i ou.</p>
<p>Día 19</p> <p>FESTIU</p>	<p>Día 20</p> <p>1r. Crema de carabasseta natural amb rostes.</p> <p>2n. Llom adobat al forn i amb espirals a les fines herbes.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:73g, Sucre:27g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:25g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:555</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blanc.</p>	<p>Día 21</p> <p>1r. Potatge de cigrons amb espinacs.</p> <p>2n. Truita de pernil amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:77g, Sucre:28g Gras:13g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:537</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i cam d'au.</p>	<p>Día 22</p> <p>JORNADA GASTRONOMICA XINESA</p> <p>1r. Arròs tres delícies amb salsa agredolç.</p> <p>2n. Pit de pollastre a la llima amb xampinyons, soja i pa de gambes.</p> <p>3r. Gelatina / Pa.</p> <p><small>H.Carb:97g, Sucre:22g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:37g, Fibra:2g Sal:3g, KCal:655</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i peix blau.</p>	<p>Día 23</p> <p>1r. Sopa juliana amb pluja.</p> <p>2n. Filet de marraix amb arrebossat casolà i ensalada campestre amb tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa integral.</p> <p><small>H.Carb:63g, Sucre:26g Gras:16g, G.Sat.:7g Prot:30g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:517</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i ou.</p>
<p>Día 26</p> <p>1r. Crema de carlota i porro natural.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre torrat al forn i ensalada d'encisam, tomaca cherry, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:58g, Sucre:23g Gras:15g, G.Sat.:7g Prot:47g, Fibra:5g Sal:2g, KCal:565</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i peix blau.</p>	<p>Día 27</p> <p>1r. Espaguetis amb bacon i tomaca.</p> <p>2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:114g, Sucre:25g Gras:22g, G.Sat.:5g Prot:22g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:757</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i ou.</p>	<p>Día 28</p> <p>1r. Arròs amb magre, cigrons ecològics i pebrera.</p> <p>2n. Croquetes d'abadejo amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:95g, Sucre:30g Gras:26g, G.Sat.:8g Prot:31g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:748</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i cam 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 recogides 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@coes.es

Comer **COES**
es comer salud