


Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				
<p>Dia 7</p> <p>1r. Espaguetis a la bolonyesa amb tomaca i formatge ratllat.</p> <p>2n. Truita de carabasseta amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:89g, Sucre:25g Gras:33g, G.Sat.:10g Prot:33g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:791</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blanc.</p>	<p>Dia 8</p> <p>1r. Arròs de verdures amb bajoquetes, floricol, garrofé i pebrera.</p> <p>2n. Filet de lluç al forn amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruta / Pa.</p> <p><small>H.Carb:99g, Sucre:24g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:633</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bollida i carne.</p>	<p>Dia 2</p> <p>1r. Caldo casolà amb pilota, cigrons i fideus.</p> <p>2n. Caella a trossets amb tomaca, carlota ecològica i ensalada campestre amb tomaca, dacsa i cogombre.</p> <p>3r. Fruta / Pa.</p> <p><small>H.Carb:74g, Sucre:28g Gras:18g, G.Sat.:7g Prot:33g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:587</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i carn d'au.</p>	<p>Dia 3</p> <p>1r. Llentilles estofades amb espinacs.</p> <p>2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruta / 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 al forn i peix blanc.</p>	<p>Dia 4</p> <p>1r. Crema de verdures natural de temporada amb rostes.</p> <p>2n. Pollastre estofat amb carlota i arròs blanc.</p> <p>3r. Fruta / Pa integral.</p> <p><small>H.Carb:85g, Sucre:28g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:30g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:616</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i ou.</p>
<p>Dia 14</p> <p>1r. Espirals amb bacon i tomaca.</p> <p>2n. Filet de fogoner amb arrebossat casolà i ensalada d'encisam, tomaca cherry, carlota i olives.</p> <p>3r. Lacti / 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 ou.</p>	<p>Dia 15</p> <p>1r. Caldo casolà amb verdures i estrelles.</p> <p>2n. Ternera estofada amb carlota, pèsols i creïlles dau.</p> <p>3r. Fruta / Pa.</p> <p><small>H.Carb:69g, Sucre:28g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:643</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bollida i peix blanc.</p>	<p>Dia 16</p> <p>1r. Potatge de cigrons amb bledes.</p> <p>2n. Croquetes de pollastre i ensalada campestre amb tomaca, carlota i dacsa.</p> <p>3r. Fruta / Pa.</p> <p><small>H.Carb:80g, Sucre:30g Gras:22g, G.Sat.:8g Prot:21g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:618</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bollida i peix blau.</p>	<p>Dia 17</p> <p>1r. Crema natural de porros i carabasseta ecològica.</p> <p>2n. Mandonguilles estofades amb pebrera i caragols a l'orenga.</p> <p>3r. Fruta / Pa.</p> <p><small>H.Carb:102g, Sucre:26g Gras:28g, G.Sat.:6g Prot:21g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:731</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i carn d'au.</p>	<p>Dia 18</p> <p>1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur.</p> <p>2n. Ventresca de lluç a les fines herbes i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruta / Pa integral.</p> <p><small>H.Carb:115g, Sucre:27g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:30g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:735</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i carn.</p>
<p>Dia 21</p> <p>1r. Fideuà campellera amb tonyina i calamar.</p> <p>2n. Truita de pernil amb bajoquetes saltades.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:94g, Sucre:23g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:34g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:765</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i carn d'au.</p>	<p>Dia 22</p> <p>1r. Olla de llegums.</p> <p>2n. Llom a la planxa amb alls tendres i creïlles al vapor.</p> <p>3r. Fruta / Pa.</p> <p><small>H.Carb:72g, Sucre:24g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:31g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:590</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blanc.</p>	<p>Dia 23</p> <p>1r. Crema d'espinacs natural popeye.</p> <p>2n. Filet de lluç a la romana i ensalada campestre amb tomaca, carlota i dacsa.</p> <p>3r. Fruta / Pa.</p> <p><small>H.Carb:77g, Sucre:28g Gras:13g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:537</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i carn d'au.</p>	<p>Dia 24</p> <p>1r. Sopa d'olla amb lletres.</p> <p>2n. Olla completa amb pollastre, magre, cigrons i verdura.</p> <p>3r. Fruta / 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 bollida i peix blau.</p>	<p>Dia 25</p> <p>1r. Arròs a la milanesa amb pernil, pèsols i pebrera ecològica.</p> <p>2n. Abadejo al forn amb tomaca i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruta / Pa integral.</p> <p><small>H.Carb:102g, Sucre:27g Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:32g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:670</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i ou.</p>
<p>Dia 28</p> <p>1r. Sopa reina amb molletes de gallina, cigrons ecològics i pluja.</p> <p>2n. Filet de marraix amb arrebossat casolà i ensalada campestre amb tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:61g, Sucre:23g Gras:20g, G.Sat.:8g Prot:34g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:568</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i ou.</p>	<p>Dia 29</p> <p>1r. Crema de carabassa natural amb rostes.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre al forn i ensalada d'encisam amb tomaca, carlota i dacsa.</p> <p>3r. Fruta / Pa.</p> <p><small>H.Carb:54g, Sucre:26g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:43g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:507</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bollida i peix blanc.</p>	<p>Dia 30</p> <p>1r. Macarrons amb tonyina i tomaca.</p> <p>2n. Truita de creïlles amb ensalada d'encisam, tomaca cherry, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruta / 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 al vapor i carn.</p>	<p>Dia 31</p> <p>1r. Arròs a banda amb calamar.</p> <p>2n. Burger COES Hamburguesa de vedella, formatge, tomaca, encisam, creïlles xip i ketchup.</p> <p>3r. Postre especial coes / Refresc de taronja.</p> <p><small>H.Carb:93g, Sucre:26g Gras:35g, G.Sat.:11g Prot:36g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:844</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al forn i peix blau.</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@coes.es

