

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><i>¡Coesconsejo! Alimenta tu imaginación con la lectura de...</i></p> <p>Cuéntame un cuento para comer</p>				
<p>Día 4</p> <p>1r. Sopa de peix i fideus.</p> <p>2n. Magre estofat amb carlota, pèsols i arròs blanc.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:81g, Sucre:23g Gras:20g, G.Sat.:7g Prot:33g, Fibra:3g Sal:3g, KCal:648</i></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blanc.</p>	<p>Día 5</p> <p>1r. Potatge de cigrons amb espinacs.</p> <p>2n. Truita de carabasseta amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:80g, Sucre:26g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:20g, Fibra:20g Sal:3g, KCal:571</i></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura bullida i cam.</p>	<p>Día 6</p> <p>1r. Espirales amb baco i tomaca.</p> <p>2n. Filet de fogoner amb arrebossar casolà i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:89g, Sucre:29g Gras:27g, G.Sat.:9g Prot:27g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:713</i></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura al vapor i ou.</p>	<p>Día 7</p> <p>1r. Crema de verdures natural amb carabasseta ecològica.</p> <p>2n. Pit de pollastre a la planxa amb creïlles fornera.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:63g, Sucre:26g Gras:16g, G.Sat.:7g Prot:30g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:517</i></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura torrada i peix blau.</p>	<p>Día 1</p> <p>1r. Olla de llegums.</p> <p>2n. Abadejo al forn amb tomaca i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa integral.</p> <p><i>H.Carb:63g, Sucre:27g Gras:18g, G.Sat.:6g Prot:23g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:510</i></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura a la planxa i ou.</p>
<p>Día 11</p> <p>1r. Espaguetis a la bolonyesa amb formatge ratllat.</p> <p>2n. Filet de lluç a la romana amb bajoquetes i carlota.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:85g, Sucre:24g Gras:28g, G.Sat.:8g Prot:38g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:648</i></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura al vapor i ou.</p>	<p>Día 12</p> <p>1r. Crema de carabassa natural.</p> <p>2n. Mandonguilles guisades amb tomaca, xampinyó i creïlles dau.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:91g, Sucre:28g Gras:30g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:695</i></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura bullida i peix blanc.</p>	<p>Día 13</p> <p>1r. Fèsols a la castellana amb carlota ecològica.</p> <p>2n. Filet de marraix amb arrebossat casolà i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:74g, Sucre:26g Gras:17g, G.Sat.:8g Prot:40g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:616</i></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura bullida i cam d'au.</p>	<p>Día 14</p> <p>1r. Sopa juliana amb pluja.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre torrada al forn amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:71g, Sucre:24g Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:33g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:577</i></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura a la planxa i cam.</p>	<p>Día 15</p> <p>1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur.</p> <p>2n. Croquetes d'abadejo amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsà.</p> <p>3r. Fruita / Pa integral.</p> <p><i>H.Carb:97g, Sucre:24g Gras:27g, G.Sat.:8g Prot:33g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:764</i></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura al vapor i peix blau.</p>
<p>Día 18</p> <p>1r. Macarrons amb tonyina i tomaca.</p> <p>2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca cherry, carlota i dacsà.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:98g, Sucre:27g Gras:27g, G.Sat.:7g Prot:29g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:772</i></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura torrada i cam d'au.</p>	<p>Día 19</p> <p>1r. Arròs amb magre i pebrera ecològica.</p> <p>2n. Ventresca de lluç al forn amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:115g, Sucre:27g Gras:20g, G.Sat.:7g Prot:20g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:734</i></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blau.</p>			

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

