

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
---------	---------	----------	--------	-----------



## Bienvenidos



CURSO 2018 - 2019 MENÚS SALUDABLES TODO EL AÑO

<p><b>Día 10</b></p> <p>1r. Crema de carbasseta natural.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre torrada al seu suc i ensalada campestre amb tomaca cherry, carlota i dacsà.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:48g, Sucre:23g Gras:15g, G.Sat.:7g Prot:45g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:516</small></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blau.</p>	<p><b>Día 11</b></p> <p>1r. Arròs de verdures.</p> <p>2n. Caella guisada amb tomaca, carlota i ensalada d'encisam, tomaca carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:106g, Sucre:28g Gras:13g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:666</small></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura bollida i carn d'au.</p>	<p><b>Día 12</b></p> <p>1r. Sopa d'olla amb <b>cigrons ecològics</b> i fideus.</p> <p>2n. Vedella estofada amb xampinyó i creïlles dau.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:71g, Sucre:27g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:27g, Fibra:9g Sal:4g, KCal:533</small></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura al vapor i pescado blanc.</p>	<p><b>Día 13</b></p> <p>1r. Llentilles hortolanes amb bledes.</p> <p>2n. Truita de pernil i ensalada mézclum amb tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:75g, Sucre:25g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:24g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:569</small></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura al vapor i carn.</p>	<p><b>Día 7</b></p> <p>1r. Arròs a la marinera amb tonyina i calamar.</p> <p>2n. Croquetes de pernil amb ensalada d'encisam, tomaca carlota i cogombre.</p> <p>3r. Gelat / Pa integral.</p> <p><small>H.Carb:117g, Sucre:29g Gras:34g, G.Sat.:11g Prot:23g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:875</small></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura al vapor i ou.</p>
<p><b>Día 17</b></p> <p>1r. Sopa de peix amb pluja.</p> <p>2n. Mandonguilles estofades amb carlota, pèsols i creïlles a lo pobre.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:86g, Sucre:24g Gras:27g, G.Sat.:5g Prot:24g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:670</small></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura al vapor i carn d'au.</p>	<p><b>Día 18</b></p> <p>1r. Caragols amb bacon i tomaca.</p> <p>2n. Filet de lluç al forn amb verdures i ensalada campestre amb tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:92g, Sucre:30g Gras:30g, G.Sat.:10g Prot:32g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:776</small></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura a la planxa i ou.</p>	<p><b>Día 19</b></p> <p>1r. Olla de llegums.</p> <p>2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsà.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:66g, Sucre:26g Gras:8g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:11g Sal:1g, KCal:440</small></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura al vapor i peix blanc.</p>	<p><b>Día 20</b></p> <p>1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur.</p> <p>2n. Varettes de lluç i ensalada mézclum amb tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:130g, Sucre:29g Gras:22g, G.Sat.:6g Prot:23g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:814</small></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura bollida i carn.</p>	<p><b>Día 21</b></p> <p>1r. Crema de verdures natural de temporada.</p> <p>2n. Pollastre trocejat amb tomaca, pebrera i caragols a les fines herbes.</p> <p>3r. Gelat / Pa integral.</p> <p><small>H.Carb:83g, Sucre:29g Gras:17g, G.Sat.:9g Prot:31g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:614</small></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura torrada i peix blau.</p>
<p><b>Día 24</b></p> <p>1r. Macarrons amb tonyina i tomaca.</p> <p>2n. Truita de carbasseta amb ensalada d'encisam, tomaca cherry, carlota i api.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:102g, Sucre:26g Gras:24g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:12g Sal:4g, KCal:746</small></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura al vapor i carn d'au.</p>	<p><b>Día 25</b></p> <p>1r. Crema d'espinaç natural popeye.</p> <p>2n. Filet de marraix amb arrebosar casolà i ensalada mézclum amb tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:61g, Sucre:27g Gras:16g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:500</small></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura torrada i carn.</p>	<p><b>Día 26</b></p> <p>1r. Potatge de cigrons.</p> <p>2n. Pit de pollastre a la planxa a la llima amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsà.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:66g, Sucre:26g Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:530</small></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura bollida i peix blau.</p>	<p><b>Día 27</b></p> <p>1r. Arròs a la milanesa amb pernil, pèsols i <b>pebrera ecològica</b>.</p> <p>2n. Ventresca de lluç al forn i ensalada campestre amb tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:101g, Sucre:25g Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:645</small></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura a la planxa i ou.</p>	<p><b>Día 28</b></p> <p>1r. Caldo casolà amb verdures i lletres.</p> <p>2n. Cinta de llom torrat al seu suc amb creïlles dau.</p> <p>3r. Gelat / Pa integral.</p> <p><small>H.Carb:63g, Sucre:25g Gras:18g, G.Sat.:6g Prot:24g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:514</small></p> <p><u>Sugerència de sopar:</u> Verdura al vapor i peix blanc.</p>

Existeix un Menú Declaració d'Alérgens 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 Anex II, que pot consultar al 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](mailto:nutricionista@coes.es)

