

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

¡¡ Comer tres piezas de fruta al día !!



¿CUÁLES SON TUS PROPÓSITOS PARA 2019?

Practicar deporte a diario



Día 7
1r. Espirals amb tonyina i tomaca.

2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, tomaca cherry, carlota i api.

3r. Lacti / Pa.

H.Carb:88g, Sucre:25g Gras:21g, G.Sat.:6g
Prot:27g, Fibra:5g Sal:4g, KCal:667

Suggeriment de sopar:
Verdura al vapor i ou.

Día 8
1r. Llentilles estofades amb bledes.

2n. Truita de creïlles amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsa.

3r. Fruita / Pa.

H.Carb:76g, Sucre:24g Gras:18g, G.Sat.:4g
Prot:21g, Fibra:11g Sal:3g, KCal:561

Suggeriment de sopar:
Verdura a la planxa i carn.

Día 9
1r. Arròs amb pollastre i pebrera.

2n. Filet de lluç al forn i ensalada campera amb tomaca, carlota i cogombre.

3r. Fruita / Pa.

H.Carb:96g, Sucre:22g Gras:21g, G.Sat.:5g
Prot:32g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:713

Suggeriment de sopar:
Verdura bullida i peix blau.

Día 10
1r. Sopa d'olla amb **cigrons ecològics** i pluja.

2n. Mandonguilles estofades amb carlota, xampinyó i creïlles dau.

3r. Fruita / Pa.

H.Carb:90g, Sucre:25g Gras:27g, G.Sat.:6g
Prot:20g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:668

Suggeriment de sopar:
Verdura torrada i peix blanc.

Día 11
1r. Crema de verdures natural de temporada.

2n. Filet de marraix amb arrebossat casolà i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsa.

3r. Fruita / Pa integral.

H.Carb:62g, Sucre:28g Gras:16g, G.Sat.:7g
Prot:28g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:509

Suggeriment de sopar:
Verdura saltada i carn d'au.

Día 14
1r. Sopa de peix amb molletes i fideus.

2n. Truita de carabasseta i ensalada mézclum amb tomaca cherry, carlota i cogombre.

3r. Lacti / Pa.

H.Carb:59g, Sucre:21g Gras:19g, G.Sat.:6g
Prot:22g, Fibra:5g Sal:4g, KCal:506

Suggeriment de sopar:
Verdura a la planxa i carn d'au.

Día 15
1r. Potatge de cigrons i carabassa.

2n. Croquetes d'abadejo i ensalada d'encisam, tomaca, carlota, caragols i dacsa.

3r. Fruita / Pa.

H.Carb:86g, Sucre:28g Gras:19g, G.Sat.:6g
Prot:18g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:593

Suggeriment de sopar:
Verdura torrada i carn.

Día 16
1r. Crema de carabasseta natural.

2n. Hamburguesa amb **ceba ecològica**, ketchup i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives.

3r. Fruita / Pa.

H.Carb:59g, Sucre:33g Gras:34g, G.Sat.:14g
Prot:24g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:644

Suggeriment de sopar:
Verdura saltada i peix blanc.

Día 17
1r. Macarrons amb pernil i tomaca.

2n. Ventresca de lluç al forn amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.

3r. Fruita / Pa.

H.Carb:90g, Sucre:28g Gras:19g, G.Sat.:5g
Prot:31g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:659

Suggeriment de sopar:
Verdura bullida i ou.

Día 18
JORNADA GASTRONÒMICA XINESA

1r. Arròs tres delícies amb salsa agredolç.

2n. Pollastre a la llima amb pa de gambes.

3r. Flam / Pa integral.

H.Carb:101g, Sucre:13g Gras:21g, G.Sat.:8g
Prot:37g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:743

Suggeriment de sopar:
Verdura al forn i peix blau.

Día 21
1r. Caragols amb bacon i tomaca.

2n. Filet de lluç al forn amb ensalada d'encisam, tomaca cherry, carlota i api.

3r. Lacti / Pa.

H.Carb:86g, Sucre:25g Gras:33g, G.Sat.:10g
Prot:33g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:762

Suggeriment de sopar:
Verdura al vapor i carn d'au.

Día 22
1r. Olla de llegums.

2n. Truita de pernil i ensalada campera amb tomaca, carlota i dacsa.

3r. Fruita / Pa.

H.Carb:80g, Sucre:24g Gras:19g, G.Sat.:5g
Prot:26g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:604

Suggeriment de sopar:
Verdura a la planxa i peix blau.

Día 23
1r. Crema d'espínacs natural popeye.

2n. Magre amb tomaca i corfes de blat.

3r. Fruita / Pa.

H.Carb:65g, Sucre:27g Gras:22g, G.Sat.:6g
Prot:24g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:557

Suggeriment de sopar:
Verdura torrada i peix blanc.

Día 24
1r. Arròs de verdures amb **pebrera ecològica**.

2n. Cruixents de lluç amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.

3r. Fruita / Pa.

H.Carb:102g, Sucre:24g Gras:28g, G.Sat.:4g
Prot:17g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:736

Suggeriment de sopar:
Verdura bullida i carn.

Día 25
1r. Sopa juliana amb estroles.

2n. Cuixa de pollastre torrada al forn amb creïlles al vapor.

3r. Fruita / Pa integral.

H.Carb:58g, Sucre:23g Gras:12g, G.Sat.:5g
Prot:44g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:520

Suggeriment de sopar:
Verdura al forn i ou.

Día 28
1r. Crema de carabassa natural.

2n. Filet de fogoner amb arrebossat casolà i ensalada mézclum amb tomaca cherry, carlota i cogombre.

3r. Lacti / Pa.

H.Carb:67g, Sucre:23g Gras:9g, G.Sat.:3g
Prot:33g, Fibra:11g Sal:3g, KCal:485

Suggeriment de sopar:
Verdura a la planxa i carn.

Día 29
1r. Sopa d'olla amb fideus.

2n. Olla completa amb pollastre, xoriço, cigrons, api i **carlota ecològica**.

3r. Fruita / Pa.

H.Carb:68g, Sucre:23g Gras:11g, G.Sat.:5g
Prot:33g, Fibra:11g Sal:4g, KCal:511

Suggeriment de sopar:
Verdura saltada i peix blau.

Día 30
1r. Llentilles hortolanes.

2n. Truita de creïlles amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsa.

3r. Fruita / Pa.

H.Carb:77g, Sucre:24g Gras:18g, G.Sat.:4g
Prot:22g, Fibra:12g Sal:3g, KCal:568

Suggeriment de sopar:
Verdura al forn i carn d'au.

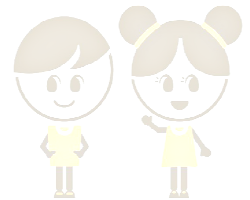
Día 31
1r. Arròs a banda.

2n. Llom torrat al forn al seu suc amb bajoquetes saltades.

3r. Fruita / Pa.

H.Carb:101g, Sucre:23g Gras:26g, G.Sat.:6g
Prot:27g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:751

Suggeriment de sopar:
Verdura bullida i peix blanc.



Existeix un Menú Declaració d'Alérgens 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 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