

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
BENEFICIOS DEL CONSUMO DE LEGUMBRES FIBRA SU ALTO CONTENIDO NOS GARANTIZA ALCANZAR EL MÍNIMO DIARIO RECOMENDADO FAVORECEN NUESTRA SALUD INTESTINAL PROTEÍNA FUENTE IMPORTANTE DE PROTEÍNAS VEGETALES DE BUENA CALIDAD COMBINADAS CON CEREALES Y FRUTOS SECOS PARA POTENCIARLAS VITAMINAS INTERESANTE CONTENIDO EN B1, B3, B6, QUE FAVORECEN EL CORRECTO FUNCIONAMIENTO DEL SISTEMA COGNITIVO TAMBIÉN CONTIENE ÁCIDO FÓLICO MINERALES COMO CALCIO, MAGNESIO, POTASIO, FÓSFORO, ZINC Y HIERRO				
				
Día 4 1r. Crema de carabasseta ecològica natural. 2n. Llom torrat al forn al seu suc amb creïlles fornada. 3r. Lacti / Pa. <small>H. Carb: 64g, Sucre: 24g Gras: 22g, G. Sat.: 8g Prot: 29g, Fibra: 6g Sal: 3g, KCal: 575</small> Sugeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.	Día 5 1r. Espaguetis a la bolonyesa amb formatge ratllat. 2n. Fogoner amb pèsols i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api. 3r. Fruita / Pa. <small>H. Carb: 88g, Sucre: 28g Gras: 23g, G. Sat.: 7g Prot: 33g, Fibra: 8g Sal: 3g, KCal: 705</small> Sugeriment de sopar: Verdura bullida i carn d'au.	Día 6 1r. Sopa de peix amb molletes i fideus. 2n. Truita de creïlla i ensalada campestre amb tomaca, carlota i olives. 3r. Fruita / Pa. <small>H. Carb: 65g, Sucre: 23g Gras: 19g, G. Sat.: 5g Prot: 18g, Fibra: 8g Sal: 4g, KCal: 516</small> Sugeriment de sopar: Verdura al vapor i carn.	Día 7 1r. Potatge de cigrons. 2n. Cuixa de pollastre torrada al forn amb carlotetes i xampinyó. 3r. Fruita / Pa. <small>H. Carb: 68g, Sucre: 26g Gras: 19g, G. Sat.: 6g Prot: 50g, Fibra: 14g Sal: 3g, KCal: 648</small> Sugeriment de sopar: Verdura torrada i peix blau.	Día 8 1r. Arròs de verdures. 2n. Croquetes d'abadejo amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre. 3r. Fruita / Pa integral. <small>H. Carb: 115g, Sucre: 26g Gras: 26g, G. Sat.: 7g Prot: 14g, Fibra: 7g Sal: 1g, KCal: 759</small> Sugeriment de sopar: Verdura a la planxa i ou.
Día 11 1r. Llentilles hortolanes amb espinacs. 2n. Truita de carabasseta amb ensalada d'encisam, tomaca cherry, carlota i api. 3r. Lacti / Pa. <small>H. Carb: 80g, Sucre: 24g Gras: 15g, G. Sat.: 4g Prot: 23g, Fibra: 17g Sal: 4g, KCal: 543</small> Sugeriment de sopar: Verdura al vapor i carn.	Día 12 1r. Crema de verdures natural de temporada. 2n. Hamburguesa al forn amb ketchup, cercles de ceba i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre. 3r. Fruita / Pa. <small>H. Carb: 61g, Sucre: 28g Gras: 23g, G. Sat.: 7g Prot: 15g, Fibra: 8g Sal: 3g, KCal: 547</small> Sugeriment de sopar: Verdura bullida i peix blau.	Día 13 1r. Arròs caldós amb magre, cigrons i verdura. 2n. Filet de lluç a la romana i ensalada mézclum amb tomaca, carlota i dacsca. 3r. Fruita / Pa. <small>H. Carb: 59g, Sucre: 21g Gras: 26g, G. Sat.: 7g Prot: 33g, Fibra: 4g Sal: 3g, KCal: 610</small> Sugeriment de sopar: Verdura bullida i ou.	Día 14 1r. Sopa juliana amb pluja. 2n. Pollastre estofat amb carlota ecològica , pèsols i creïlles al vapor. 3r. Fruita / Pa. <small>H. Carb: 67g, Sucre: 25g Gras: 16g, G. Sat.: 5g Prot: 28g, Fibra: 8g Sal: 3g, KCal: 528</small> Sugeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.	Día 15 JORNADA GASTRONÒMICA MARINERA 1r. Fideuà campellera amb tonyina i calamars. 2n. Mossets d'abadejo, pastisset de tonyina i ensalada d'encisam, tomaca, carlota, ou i olives. 3r. Postre esp / Pa integral. <small>H. Carb: 93g, Sucre: 22g Gras: 34g, G. Sat.: 8g Prot: 36g, Fibra: 4g Sal: 2g, KCal: 842</small> Sugeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.
FESTIU				
Día 18	Día 19	Día 20 1r. Caragols amb xoriço, ceba ecològica i tomaca. 2n. Cruixents de lluç amb ensalada d'encisam, tomaca, cherry, carlota i dacsca. 3r. Fruita / Pa. <small>H. Carb: 101g, Sucre: 28g Gras: 31g, G. Sat.: 6g Prot: 27g, Fibra: 9g Sal: 2g, KCal: 799</small> Sugeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.	Día 21 1r. Caldo casolà amb lletres. 2n. Mandonguilles estofades amb tomaca, bajoquetes i creïlles dau. 3r. Fruita / Pa. <small>H. Carb: 87g, Sucre: 24g Gras: 27g, G. Sat.: 6g Prot: 19g, Fibra: 12g Sal: 4g, KCal: 648</small> Sugeriment de sopar: Verdura bullida i peix blau.	Día 22 1r. Olla de llegums. 2n. Truita de creïlla i ensalada mézclum amb tomaca, carlota i cogombre. 3r. Fruita / Pa integral. <small>H. Carb: 78g, Sucre: 23g Gras: 18g, G. Sat.: 4g Prot: 24g, Fibra: 14g Sal: 3g, KCal: 582</small> Sugeriment de sopar: Verdura torrada i carn d'au.
Día 25 1r. Sopa d'olla amb cigrons ecològics i estreles. 2n. Magre amb tomaca i creïlles dau. 3r. Lacti / Pa. <small>H. Carb: 66g, Sucre: 24g Gras: 23g, G. Sat.: 8g Prot: 31g, Fibra: 5g Sal: 3g, KCal: 605</small> Sugeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.	Día 26 1r. Crema de carlota natural. 2n. Filet de marraix amb arrebossat casolà i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives. 3r. Fruita / Pa. <small>H. Carb: 62g, Sucre: 27g Gras: 18g, G. Sat.: 7g Prot: 27g, Fibra: 8g Sal: 2g, KCal: 525</small> Sugeriment de sopar: Verdura al vapor i carn.	Día 27 1r. Fèsols hortolans amb bledes. 2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca. 3r. Fruita / Pa. <small>H. Carb: 74g, Sucre: 26g Gras: 12g, G. Sat.: 4g Prot: 33g, Fibra: 9g Sal: 3g, KCal: 540</small> Sugeriment de sopar: Verdura torrada i peix blanc.	Día 28 1r. Macarrons amb tonyina i tomaca. 2n. Pit de pollastre a la planxa i ensalada campestre amb tomaca, carlota i api. 3r. Fruita / Pa. <small>H. Carb: 87g, Sucre: 27g Gras: 17g, G. Sat.: 4g Prot: 36g, Fibra: 8g Sal: 2g, KCal: 659</small> Sugeriment de sopar: Verdura bullida i ou.	Día 29 1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur. 2n. Ventresca de lluç al forn amb pèsols i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre. 3r. Fruita / Pa integral. <small>H. Carb: 114g, Sucre: 26g Gras: 30g, G. Sat.: 7g Prot: 33g, Fibra: 7g Sal: 2g, KCal: 871</small> Sugeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.

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@coess.es

Comer **COES**
es comer salud