



MENÚ OCTUBRE 2019

GPt

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
 <p>Dia Mundial de l'Alimentació 16 Octubre Dia 7</p> <p>1r. Sopa de peix amb fideus.</p> <p>2n. Truita de porcell amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:60g, Sucre:22g Gras:22g, G.Sat.:6g Prot:22g, Fibra:5g Sal:4g, KCal:540</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn d'au.</p>	<p>Dia 1</p> <p>1r. Llentilles hortolanes amb bledes.</p> <p>2n. Varettes de lluç i ensalada mezclum amb tomaca, carlota i olives verds.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:76g, Sucre:24g Gras:15g, G.Sat.:3g Prot:20g, Fibra:10g Sal:2g, KCal:519</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.</p> <p>Dia 8</p> <p>1r. Fèsols estofats amb espinacs.</p> <p>2n. Pit de pollastre a la planxa amb carlota al forn.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:68g, Sucre:27g Gras:27g, G.Sat.:8g Prot:38g, Fibra:18g Sal:2g, KCal:668</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blau.</p>	<p>Dia 2</p> <p>1r. Espirals amb tonyina i tomaca.</p> <p>2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:104g, Sucre:28g Gras:20g, G.Sat.:3g Prot:21g, Fibra:14g Sal:4g, KCal:681</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.</p>	<p>Dia 3</p> <p>1r. Crema de verdures natural de temporada amb rostos.</p> <p>2n. Hamburguesa amb ceba al forn i creïlles a la brava.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:82g, Sucre:27g Gras:28g, G.Sat.:9g Prot:19g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:690</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al forn i peix blau.</p>	<p>Dia 4</p> <p>1r. Arròs amb pollastre, pebrera i floricol ecològica.</p> <p>2n. Lluç a les fines herbes amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:96g, Sucre:15g Gras:22g, G.Sat.:5g Prot:33g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:719</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i ou.</p>
<p>Dia 14</p> <p>1r. Espaguetis a la bolonyesa amb formatge ratllat.</p> <p>2n. Ventresca de lluç amb carabasseta i ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i lombarda.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:87g, Sucre:27g Gras:24g, G.Sat.:7g Prot:33g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:710</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i ou.</p>	<p>Dia 15</p> <p>1r. Sopa d'olla amb cigrons i pluja.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre torrada al seu suc amb creïlles al all.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:63g, Sucre:24g Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:46g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:578</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.</p>	<p>Dia 16</p> <p>1r. Olla de llegums amb carabassa ecològica.</p> <p>2n. Truita de creïlla i ensalada campestre amb tomaca, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:80g, Sucre:24g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:587</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al forn i carn.</p>	<p>Dia 17</p> <p>1r. Arròs amb cigrons, bajoquetes i pebrera.</p> <p>2n. Croquetes d'abadejo i ensalada mezclum amb tomaca, carlota i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:118g, Sucre:27g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:16g, Fibra:9g Sal:1g, KCal:783</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i carn d'au.</p>	<p>Dia 18</p> <p>1r. Crema de pèsols amb oli al romer i rostos.</p> <p>2n. Llom a la planxa amb alls i caragols a l'orenga.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:77g, Sucre:25g Gras:21g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:607</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.</p>
<p>Dia 21</p> <p>1r. Caldo d'olla amb farcit i fideus.</p> <p>2n. Truita de carabasseta amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:78g, Sucre:21g Gras:22g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:4g Sal:5g, KCal:594</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blau.</p>	<p>Dia 22</p> <p>1r. Potatge de cigrons.</p> <p>2n. Filet de llissa amb arrebossat casolà i ensalada mezclum amb tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:69g, Sucre:24g Gras:17g, G.Sat.:4g Prot:30g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:553</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i carn.</p>	<p>Dia 23</p> <p>1r. Crema de verdures natural amb carabasseta ecològica.</p> <p>2n. Pollastre amb tomaca, pebrera i creïlles al vapor amb carlota.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:72g, Sucre:30g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:32g, Fibra:12g Sal:3g, KCal:587</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al forn i ou.</p>	<p>Dia 24</p> <p>1r. Arròs amb magre i pebrera.</p> <p>2n. Ventresca de lluç amb tomaca i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:99g, Sucre:24g Gras:22g, G.Sat.:5g Prot:32g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:728</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura saltada i carn d'au.</p>	<p>Dia 25</p> <p>1r. Fideuà campellera amb tonyina.</p> <p>2n. Llom adobat al forn i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives verds.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:87g, Sucre:26g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:30g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:647</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blanc.</p>
<p>Dia 28</p> <p>1r. Crema de carlota amb verdures de temporada.</p> <p>2n. Filet de marraix amb arrebossat casolà i ensalada mezclum amb tomaca cherri i remolatxa.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:58g, Sucre:24g Gras:20g, G.Sat.:8g Prot:32g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:547</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.</p>	<p>Dia 29</p> <p>1r. Olleta alacantina amb arròs.</p> <p>2n. Truita de creïlla i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:76g, Sucre:24g Gras:21g, G.Sat.:5g Prot:22g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:589</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al forn i peix blanc.</p>	<p>Dia 30</p> <p>1r. Sopa juliana amb api ecològic i lletres.</p> <p>2n. Llom torrat al seu suc amb puré de creïlla casolà.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:81g, Sucre:23g Gras:30g, G.Sat.:15g Prot:32g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:735</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al forn i peix blanc.</p>	<p>Dia 31</p> <p>1r. Espirals amb carabassa i tomaca.</p> <p>2n. Fingers de pollastre amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:90g, Sucre:18g Gras:35g, G.Sat.:10g Prot:30g, Fibra:6g Sal:4g, KCal:802</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.</p>	

Els divendres es servirà Pa amb segó.

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 Annex II, que pot consultar al 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@coes.es

Comer COES
es comer salud