



MENÚ SETEMBRE 2019

GPR

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Día 9</p> <p>1r. Fideua la marinera.</p> <p>2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i dacsá.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:83g, Sucre:23g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:33g, Fibra:3g Sal:1g, KCal:645</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i ou.</small></p>	<p>Día 10</p> <p>1r. Crema de verdures natural amb carabasseta ecològica.</p> <p>2n. Sabró de lluç i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:79g, Sucre:23g Gras:35g, G.Sat.:13g Prot:23g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:722</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i carn.</small></p>	<p>Día 11</p> <p>1r. Llentilles hortolanes amb espinacs.</p> <p>2n. Truita de creïlla i ensalada campera amb tomac, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:71g, Sucre:24g Gras:21g, G.Sat.:7g Prot:18g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:553</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.</small></p>	<p>Día 12</p> <p>1r. Arròs de verdures amb bajoquetes, pèsols i pebrera verda.</p> <p>2n. Ventresca de lluç al forn amb tomaca i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives.</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><small>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i carn d'au.</small></p>	<p>Día 13</p> <p>1r. Sopa d'olla amb cigrons i pluja.</p> <p>2n. Hamburguesa al forn i creïlles a lo pobre amb ceba.</p> <p>3r. Gelat / Pa.</p> <p><small>H.Carb:92g, Sucre:13g Gras:25g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:722</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.</small></p>
<p>Día 16</p> <p>1r. Espaguetis amb pernil y tomaca.</p> <p>2n. Cruixents de lluç amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i api.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:88g, Sucre:26g Gras:28g, G.Sat.:8g Prot:30g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:767</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.</small></p>	<p>Día 17</p> <p>1r. Potatge de cigrons amb carlota.</p> <p>2n. Truita de carabasseta i ensalada mézclum amb tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:81g, Sucre:25g Gras:33g, G.Sat.:11g Prot:24g, Fibra:22g Sal:3g, KCal:724</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i ou.</small></p>	<p>Día 18</p> <p>1r. Arròs amb pollastre, floricol i pebrera roja ecològica.</p> <p>2n. Llom torrat al seu suc amb carlota i xampinyons al all.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:99g, Sucre:23g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:35g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:774</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.</small></p>	<p>Día 19</p> <p>1r. Crema de carabassa natural.</p> <p>2n. Filet de marraix amb arreboscat casolà i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsá.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:59g, Sucre:25g Gras:20g, G.Sat.:8g Prot:33g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:561</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i carn.</small></p>	<p>Día 20</p> <p>1r. Sopa de peix amb estretes.</p> <p>2n. Pit de pollastre a la planxa i creïlles fornera.</p> <p>3r. Gelat / Pa.</p> <p><small>H.Carb:83g, Sucre:29g Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:31g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:614</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blau.</small></p>
<p>Día 23</p> <p>1r. Olla de llegums.</p> <p>2n. Truita de creïlla i ensalada campera amb tomaca cherri, carlota i olives.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:78g, Sucre:22g Gras:24g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:11g Sal:3g, KCal:658</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blau.</small></p>	<p>Día 24</p> <p>1r. Caldo casolà amb fideus.</p> <p>2n. Filet de lluç a la marinera amb pèsols i creïlles a la brava.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:68g, Sucre:24g Gras:17g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:516</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i carn.</small></p>	<p>Día 25</p> <p>1r. Crema d'espínacs amb ceba ecològica.</p> <p>2n. Mandonguilles casolanes al curry amb xampinyó i creïlles.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:81g, Sucre:21g Gras:29g, G.Sat.:3g Prot:48g, Fibra:4g Sal:1g, KCal:772</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i ou.</small></p>	<p>Día 26</p> <p>1r. Macarrons amb tonyina i tomaca.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre torrada al forn amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:93g, Sucre:27g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:669</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blanc.</small></p>	<p>Día 27</p> <p>1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur.</p> <p>2n. Calamars a la romana amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota.</p> <p>3r. Gelat / Pa.</p> <p><small>H.Carb:93g, Sucre:14g Gras:30g, G.Sat.:7g Prot:32g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:782</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.</small></p>
<p>Día 30</p> <p>1r. Sopa d'olla amb cigrons i lletres.</p> <p>2n. Pollastre estofat amb carlota ecològica i creïlles dau.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:68g, Sucre:24g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:33g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:579</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.</small></p>	<div style="text-align: center;"> <p>VUELTA AL COLE</p> <p>i Come fruta y disfruta!</p> </div>			

Els divendres es servirà Pa amb salvat.

Existeix un Menú Declaració d'Alérgens a disposició del comensal amb la fi d'informar sobre la possible presència o traçes 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

Comer COES
es comer salud