

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Proyecto Coes para Escolares: "Por una Alimentación Saludable"</p>				
<p><b>Dia 4</b></p> <p>1r. Sopa de peix amb fideus.</p> <p>2n. Truita de pernil i ensalada campestre amb tomaca cherri, carlota i remolatxa.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:79g, Sucre:23g Gras:22g, G.Sat.:7g Prot:29g, Fibra:5g Sal:4g, KCal:639</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura bullida i carn d'au.</p>	<p><b>Dia 5</b></p> <p>1r. Arròs de verdures amb bajoquetes, floricol i pebrera roja.</p> <p>2n. Filet de fletàn amb arrebossat casolà i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:108g, Sucre:23g Gras:22g, G.Sat.:4g Prot:29g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:749</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura al vapor i carn.</p>	<p><b>Dia 6</b></p> <p>1r. Crema de <b>carabasseta ecològica</b> natural.</p> <p>2n. Mandonguilles amb tomaca, carlota i creïlles.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:86g, Sucre:27g Gras:30g, G.Sat.:8g Prot:22g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:732</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura a la planxa i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 7</b></p> <p>1r. Potatge de cigrons amb carabassa.</p> <p>2n. Pit de pollastre a la planxa amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:79g, Sucre:26g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:35g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:630</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura bullida i peix blau.</p>	<p><b>Dia 1</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>
<p><b>Dia 11</b></p> <p>1r. Llentilles hortolanes amb bledes.</p> <p>2n. Hamburguesa al forn amb carlota i <b>ceba ecològica</b>.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:74g, Sucre:26g Gras:27g, G.Sat.:8g Prot:28g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:663</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura a la planxa i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 12</b></p> <p>1r. Crema de verdures natural de temporada.</p> <p>2n. Filet de marraix amb arrebossat casolà i ensalada mezlum amb tomaca, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:79g, Sucre:25g Gras:20g, G.Sat.:8g Prot:29g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:617</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura bullida i ou.</p>	<p><b>Dia 13</b></p> <p>1r. Sopa d'olla amb ou dur i pluja.</p> <p>2n. Llom a la planxa amb alls i puré de creïlla casolà.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:86g, Sucre:24g Gras:17g, G.Sat.:8g Prot:31g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:630</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura al vapor i carn d'au.</p>	<p><b>Dia 14</b></p> <p>1r. Macarrons amb tonyina i tomaca.</p> <p>2n. Truita de creïlla i ensalada d'encisam, tomaca, carlota, llombarda i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:99g, Sucre:28g Gras:27g, G.Sat.:5g Prot:22g, Fibra:10g Sal:4g, KCal:742</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura torrada i carn.</p>	<p><b>Dia 15</b></p> <p><b>JORNADA GASTRONÒMICA DE L'ILLA DE TÁBARCA</b></p> <p>1r. Arròs a banda.</p> <p>2n. Calder de gallina amb creïlla i maionesa.</p> <p>3r. Postre especial / Pa.</p> <p><i>H.Carb:108g, Sucre:14g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:28g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:827</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura a la planxa i peix blanc.</p>
<p><b>Dia 18</b></p> <p>1r. Crema de carabassa natural.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre al forn al seu suc amb creïlles al vapor.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:80g, Sucre:23g Gras:20g, G.Sat.:7g Prot:28g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:702</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura al vapor i peix blau.</p>	<p><b>Dia 19</b></p> <p>1r. Espaguetis a la bolonyesa amb formatge ratllat.</p> <p>2n. Filet de llissa a la romana amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:95g, Sucre:27g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:35g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:767</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura a la planxa i ou.</p>	<p><b>Dia 20</b></p> <p>1r. Olla de llegums amb bledes.</p> <p>2n. Truita de carabasseta i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:84g, Sucre:24g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:28g, Fibra:20g Sal:4g, KCal:600</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura al vapor i carn.</p>	<p><b>Dia 21</b></p> <p>1r. Arròs magre, <b>cigrons ecològics</b> i pebrera.</p> <p>2n. Lluç al forn amb tomaca i ensalada mezlum amb tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:101g, Sucre:24g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:33g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:789</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura bullida i carn d'au.</p>	<p><b>Dia 22</b></p> <p>1r. Sopa juliana amb estreles.</p> <p>2n. Llom torrat al forn al seu suc amb creïlles fornera.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:76g, Sucre:25g Gras:20g, G.Sat.:7g Prot:35g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:636</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura torrada i peix blanc.</p>
<p><b>Dia 25</b></p> <p>1r. Fèsols pintes amb cansalada i espinacs.</p> <p>2n. Cruixents de lluç i ensalada campestre amb tomaca cherri, carlota i api.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:81g, Sucre:21g Gras:28g, G.Sat.:8g Prot:29g, Fibra:13g Sal:1g, KCal:699</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura al vapor i carn d'au.</p>	<p><b>Dia 26</b></p> <p>1r. Crema de verdures natural de temporada amb porro.</p> <p>2n. Magre estofat amb <b>carlota ecològica</b>, xampinyó i creïlles dau.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:70g, Sucre:29g Gras:24g, G.Sat.:7g Prot:28g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:612</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura bullida i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 27</b></p> <p>1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur.</p> <p>2n. Ventresca de lluç a les fines herbes i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:102g, Sucre:25g Gras:30g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:809</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura al vapor i carn.</p>	<p><b>Dia 28</b></p> <p>1r. Fideuà a la campellera amb tonyina.</p> <p>2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca.</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><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura a la planxa i ou.</p>	<p><b>Dia 29</b></p> <p>1r. Sopa de d'olla amb fideus.</p> <p>2n. Olla completa amb pollastre, cigrons i verdures.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:82g, Sucre:24g Gras:11g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:11g Sal:4g, KCal:569</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura torrada i peix blau.</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 traçes de substàncies recogides 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](mailto:nutricionista@coes.es)

