



MENÚ DESEMBRE 2019

GPRT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Dia 2</p> <p>1r. Crema de verdures natural de temporada.</p> <p>2n. Hamburguesa al forn amb ceba i ensalada mezclum amb tomaca cherri, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H. Carb: 79g, Sucre: 24g Gras: 24g, G. Sat.: 8g Prot: 22g, Fibra: 5g Sal: 3g, KCal: 623</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blau.</i></p>	<p>Dia 3</p> <p>1r. Llentilles hortolanes amb bledes.</p> <p>2n. Fogoner al forn amb tomaca i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H. Carb: 85g, Sucre: 23g Gras: 10g, G. Sat.: 3g Prot: 32g, Fibra: 10g Sal: 2g, KCal: 565</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.</i></p>	<p>Dia 4</p> <p>1r. Sopa de peix amb pluja.</p> <p>2n. Pit de pollastre a la planxa amb creïlles fornera.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H. Carb: 75g, Sucre: 24g Gras: 19g, G. Sat.: 5g Prot: 34g, Fibra: 7g Sal: 3g, KCal: 613</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i ou.</i></p>	<p>Dia 5</p> <p>1r. Macarrons amb tonyina, tomaca i ceba ecològica.</p> <p>2n. Truita de carabasseta i ensalada d'encisam amb tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H. Carb: 97g, Sucre: 27g Gras: 24g, G. Sat.: 4g Prot: 22g, Fibra: 9g Sal: 3g, KCal: 711</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blanc.</i></p>	<p>Dia 6</p> <p>FESTIU</p>
<p>Dia 9</p> <p>1r. Fideuà campellera amb calamar.</p> <p>2n. Llom adobat al forn i ensalada d'encisam amb tomaca cherri, carlota i api.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H. Carb: 95g, Sucre: 24g Gras: 21g, G. Sat.: 7g Prot: 34g, Fibra: 4g Sal: 1g, KCal: 716</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i carn d'ou.</i></p>	<p>Dia 10</p> <p>1r. Crema de carabassa natural.</p> <p>2n. Filet d'abadejo amb arrebossat casolà i ensalada campestre amb tomaca, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H. Carb: 77g, Sucre: 25g Gras: 15g, G. Sat.: 5g Prot: 26g, Fibra: 7g Sal: 2g, KCal: 545</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i carn d'au.</i></p>	<p>Dia 11</p> <p>1r. Sopa d'olla amb fideus.</p> <p>2n. Olla completa amb pollastre, magre, col, cigrons i verdures.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H. Carb: 79g, Sucre: 25g Gras: 11g, G. Sat.: 5g Prot: 34g, Fibra: 11g Sal: 4g, KCal: 556</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.</i></p>	<p>Dia 12</p> <p>1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur.</p> <p>2n. Ventresca de lluç a les fines herbes amb carabasseta ecològica i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H. Carb: 101g, Sucre: 25g Gras: 30g, G. Sat.: 6g Prot: 31g, Fibra: 6g Sal: 2g, KCal: 802</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blau.</i></p>	<p>Dia 13</p> <p>1r. Olla de llegums amb bledes.</p> <p>2n. Pollastre amb tomaca, pebrera i creïlles al vapor amb carlota.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H. Carb: 88g, Sucre: 22g Gras: 29g, G. Sat.: 13g Prot: 40g, Fibra: 11g Sal: 2g, KCal: 778</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blanc.</i></p>
<p>Dia 16</p> <p>1r. Espaguetis a la bolonyesa amb formatge ratllat.</p> <p>2n. Suprema de lluç a la llima amb carlota i ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i remolatxa.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H. Carb: 86g, Sucre: 26g Gras: 27g, G. Sat.: 8g Prot: 36g, Fibra: 5g Sal: 3g, KCal: 740</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blau.</i></p>	<p>Dia 17</p> <p>1r. Crema de carabasseta natural amb rostes.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre torrada a la taronja amb creïlles a lo pobre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H. Carb: 81g, Sucre: 25g Gras: 26g, G. Sat.: 12g Prot: 24g, Fibra: 8g Sal: 2g, KCal: 658</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.</i></p>	<p>Dia 18</p> <p>1r. Arròs de verdures amb floricol ecològica.</p> <p>2n. Croquetes d'abadejo i ensalada d'encisam amb tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H. Carb: 115g, Sucre: 26g Gras: 26g, G. Sat.: 7g Prot: 14g, Fibra: 7g Sal: 1g, KCal: 759</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.</i></p>	<p>Dia 19</p> <p>1r. Potatge de cigrons amb espinacs.</p> <p>2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H. Carb: 79g, Sucre: 24g Gras: 16g, G. Sat.: 4g Prot: 28g, Fibra: 20g Sal: 4g, KCal: 570</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i carn d'au.</i></p>	<p>Dia 20</p> <p>MEÑU ESPECIAL NADALENC</p> <p>1r. Caldo Nadalenc amb farcit i esteles.</p> <p>2n. Pizza COES de pernil i formatge i ensalada mezclum amb tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Postre nadalenc.</p> <p><i>H. Carb: 96g, Sucre: 14g Gras: 26g, G. Sat.: 12g Prot: 26g, Fibra: 8g Sal: 3g, KCal: 717</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i ou.</i></p>



Felices fiestas



Nuestros mejores deseos para 2020

Síguenos en @CoesComedores

Els divendres es servirà Pa amb segó.

Existeix un Menú Declaració d'Al·lèrgens 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 podrà 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@coesll.es