

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
---------	---------	----------	--------	-----------

Alimentando compromisos

Nos gusta el desarrollo sostenible.



Nos gusta cuidar del Planeta.



Dia 6 FESTIU	Dia 7 1r. Fideuà campellera amb calamar. 2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa. 3r. Fruita / Pa. H. Carb: 99g, Sucre: 26g Gras: 18g, G. Sat.: 5g Prot: 29g, Fibra: 7g Sal: 1g, KCal: 679 Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.	Dia 8 1r. Crema de carabasseta natural. 2n. Filet d'abadejo amb arrebossat casolà i ensalada d'encisam, tomaca, carlota, dacsca i cogombre. 3r. Fruita / Pa. H. Carb: 75g, Sucre: 26g Gras: 14g, G. Sat.: 4g Prot: 25g, Fibra: 8g Sal: 2g, KCal: 525 Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn d'au.	Dia 9 1r. Llentilles estofades amb bledes. 2n. Truita de creïlla i ensalada campestre amb tomaca, carlota i api. 3r. Fruita / Pa. H. Carb: 80g, Sucre: 24g Gras: 20g, G. Sat.: 6g Prot: 25g, Fibra: 12g Sal: 3g, KCal: 615 Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blau.	Dia 10 1r. Caldo casolà amb carlota ecològica i lletres. 2n. Pollastre amb tomaca i creïlles. 3r. Fruita / Pa. H. Carb: 88g, Sucre: 25g Gras: 18g, G. Sat.: 5g Prot: 28g, Fibra: 8g Sal: 3g, KCal: 628 Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blau.
Dia 13 1r. Espaguetis a la bolonyesa amb formatge ratllat. 2n. Lluç a la marinera amb pèsols i ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i dacsca. 3r. Lacti / Pa. H. Carb: 97g, Sucre: 26g Gras: 29g, G. Sat.: 9g Prot: 37g, Fibra: 6g Sal: 2g, KCal: 808 Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i ou.	Dia 14 1r. Potatge de cigrons amb carabassa. 2n. Truita de carabasseta i ensalada mézclum amb tomaca, carlota i cogombre. 3r. Fruita / Pa. H. Carb: 86g, Sucre: 24g Gras: 21g, G. Sat.: 5g Prot: 22g, Fibra: 14g Sal: 3g, KCal: 625 Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blau.	Dia 15 1r. Sopa juliana am pluja. 2n. Llom torrat al seu suc amb creïlles al vapor. 3r. Fruita / Pa. H. Carb: 77g, Sucre: 24g Gras: 20g, G. Sat.: 8g Prot: 31g, Fibra: 8g Sal: 3g, KCal: 616 Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.	Dia 16 1r. Arroz de verdures amb floricol ecològica. 2n. Croquetes d'abadejo amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca. 3r. Fruita / Pa. H. Carb: 117g, Sucre: 27g Gras: 27g, G. Sat.: 7g Prot: 16g, Fibra: 7g Sal: 1g, KCal: 789 Suggeriment de sopar: Verdura torrada i carn.	Dia 17 1r. Crema de verdures natural de temporada. 2n. Cuixa de pollastre torrada i creïlles a la brava. 3r. Fruita / Pa. H. Carb: 77g, Sucre: 26g Gras: 18g, G. Sat.: 6g Prot: 47g, Fibra: 13g Sal: 3g, KCal: 661 Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.
Dia 20 1r. Sopa de peix amb estrelles. 2n. Mandonguilles amb carlota i creïlles dau. 3r. Lacti / Pa. H. Carb: 87g, Sucre: 23g Gras: 30g, G. Sat.: 7g Prot: 37g, Fibra: 9g Sal: 2g, KCal: 713 Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blau.	Dia 21 1r. Arròs amb magre, cigrons i pebrera. 2n. Suprema de lluç amb carabasseta ecològica i ensalada d'encisam, tomaca, carlota, llombarda i api. 3r. Fruita / Pa. H. Carb: 95g, Sucre: 23g Gras: 23g, G. Sat.: 5g Prot: 32g, Fibra: 7g Sal: 2g, KCal: 731 Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i ou.	Dia 22 1r. Crema de carlota natural de temporada amb rostes. 2n. Pit de pollastre a la planxa amb creïlles. 3r. Fruita / Pa. H. Carb: 75g, Sucre: 26g Gras: 19g, G. Sat.: 5g Prot: 30g, Fibra: 8g Sal: 2g, KCal: 588 Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.	Dia 23 1r. Olla de llegums. 2n. Truita de creïlla i ensalada campestre amb tomaca, carlota i dacsca. 3r. Fruita / Pa. H. Carb: 81g, Sucre: 24g Gras: 19g, G. Sat.: 4g Prot: 24g, Fibra: 14g Sal: 3g, KCal: 599 Suggeriment de sopar: Verdura bullida i carn d'au.	Dia 24 JORNADA GASTRONÒMICA ITALIANA 1r. Llaços a la napolitana amb pebrera, olives i alfàbega. 2n. Escalop a la milanesa amb carlota saltada. 3r. Postre especial / Pa. H. Carb: 102g, Sucre: 31g Gras: 30g, G. Sat.: 6g Prot: 35g, Fibra: 10g Sal: 3g, KCal: 828 Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blau.
Dia 27 1r. Crema de carabassa natural amb ceba ecològica. 2n. Magre estofat amb tomaca, bajoquetes i creïlles dau. 3r. Lacti / Pa. H. Carb: 74g, Sucre: 26g Gras: 26g, G. Sat.: 8g Prot: 32g, Fibra: 6g Sal: 2g, KCal: 654 Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blau.	Dia 28 1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur. 2n. Calamars a la romana i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre. 3r. Fruita / Pa. H. Carb: 102g, Sucre: 25g Gras: 24g, G. Sat.: 7g Prot: 32g, Fibra: 6g Sal: 3g, KCal: 751 Suggeriment de sopar: Verdura bullida i carn d'au.	Dia 29 1r. Sopa d'olla amb fideus. 2n. Olla completa amb pollastre, cigrons, col i verdura. 3r. Fruita / Pa. H. Carb: 86g, Sucre: 23g Gras: 9g, G. Sat.: 4g Prot: 34g, Fibra: 11g Sal: 4g, KCal: 561 Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blau.	Dia 30 1r. Fèsols estofats amb espinacs. 2n. Fogoner al forn amb tomaca i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i rostes. 3r. Fruita / Pa. H. Carb: 82g, Sucre: 23g Gras: 11g, G. Sat.: 3g Prot: 31g, Fibra: 15g Sal: 2g, KCal: 554 Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i ou.	Dia 31 1r. Caldereta a la marinera amb caragols. 2n. Hamburguesa al forn i ensalada mézclum amb tomaca, carlota i olives. 3r. Fruita / Pa. H. Carb: 88g, Sucre: 24g Gras: 26g, G. Sat.: 9g Prot: 26g, Fibra: 8g Sal: 2g, KCal: 697 Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blau.

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@coes.es



Sigue nuestros consejos en Twitter @COESComedores

Comer **COES**
es comer salud

