



MENÚ MARÇ 2020

GPR

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Dia 2</p> <p>1r. Espaguetis a la bolonyesa amb formatge ratllat.</p> <p>2n. Lluç al forn amb carlota i xampinyó.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:90g, Sucre:25g Gras:27g, G.Sat.:8g Prot:37g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:757</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i ou.</small></p>	<p>Dia 3</p> <p>1r. Potatge de cigrons amb espinacs.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre torrada amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:82g, Sucre:24g Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:49g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:659</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blanc.</small></p>	<p>Dia 4</p> <p>1r. Sopa de peix amb fideus.</p> <p>2n. Truita de creïlla i ensalada campera amb tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:82g, Sucre:24g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:585</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.</small></p>	<p>Dia 5</p> <p>1r. Crema de carabasseta natural.</p> <p>2n. Llom torrat al forn al seu suc amb creïlles fornada.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:87g, Sucre:25g Gras:20g, G.Sat.:7g Prot:29g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:643</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blau.</small></p>	<p>Dia 6</p> <p>1r. Arròs de verdures amb floriciol i pebrera ecològica.</p> <p>2n. Croquetes d'abadejo amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:117g, Sucre:27g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:14g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:769</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i ou.</small></p>
<p>Dia 9</p> <p>1r. Fideuà campeller amb calamar.</p> <p>2n. Truita de carabasseta i ensalada mézclum amb tomaca cherri, carlota i olives.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:97g, Sucre:23g Gras:29g, G.Sat.:7g Prot:30g, Fibra:12g Sal:3g, KCal:771</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.</small></p>	<p>Dia 10</p> <p>1r. Crema de verdures natural de temporada.</p> <p>2n. Hamburguesa al forn amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i ceba.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:76g, Sucre:25g Gras:21g, G.Sat.:7g Prot:26g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:558</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blau.</small></p>	<p>Dia 11</p> <p>1r. Arròs caldòs amb cigrons i bajoquetes.</p> <p>2n. Filet de lluç al forn amb carabasseta i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i llombarda.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:91g, Sucre:23g Gras:16g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:622</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i ou.</small></p>	<p>Dia 12</p> <p>1r. Caldo casolà amb lletres.</p> <p>2n. Pollastre estofat amb carlota ecològica, pèsols i creïlles al vapor.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:77g, Sucre:26g Gras:13g, G.Sat.:4g Prot:29g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:541</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.</small></p>	<p>Dia 13</p> <p>1r. Llentilles hortolanes.</p> <p>2n. Fogoner amb arrebossat casolà i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:80g, Sucre:22g Gras:12g, G.Sat.:3g Prot:33g, Fibra:10g Sal:2g, KCal:567</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.</small></p>
<p>Dia 16</p> <p>1r. Crema de carabassa natural amb ceba ecològica.</p> <p>2n. Mandonguilles estofades amb tomaca i creïlles.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:86g, Sucre:25g Gras:32g, G.Sat.:7g Prot:30g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:703</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.</small></p>	<p>Dia 17</p> <p>1r. Olla de llegums.</p> <p>2n. Cruixents de lluç amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:82g, Sucre:23g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:29g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:626</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.</small></p>	<p>Dia 18 JORNADA GASTRONÒMICA MANXEGA</p> <p>1r. Sopa manxega.</p> <p>2n. Olla manxega amb magre, cansalada, xoriço, cigrons i penques.</p> <p>3r. Postre especial / Pa.</p> <p><small>H.Carb:75g, Sucre:17g Gras:25g, G.Sat.:9g Prot:26g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:635</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blau.</small></p>	<p>Dia 19 Dia 20</p> <p>FESTIU</p>	
<p>Dia 23</p> <p>1r. Sopa d'olla amb cigrons ecològics i estrelles.</p> <p>2n. Magre amb tomaca i creïlles dau.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:76g, Sucre:24g Gras:23g, G.Sat.:8g Prot:29g, Fibra:5g Sal:2g, KCal:646</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.</small></p>	<p>Dia 24</p> <p>1r. Crema de carlota natural.</p> <p>2n. Pit de pollastre a la planxa i ensalada campera amb tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:86g, Sucre:27g Gras:20g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:636</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.</small></p>	<p>Dia 25</p> <p>1r. Fèsols hortolans amb bledes.</p> <p>2n. Filet d'abadejo amb arrebossat casolà i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:80g, Sucre:24g Gras:15g, G.Sat.:7g Prot:36g, Fibra:17g Sal:3g, KCal:610</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blanc.</small></p>	<p>Dia 26</p> <p>1r. Macarrons amb tonyina i tomaca.</p> <p>2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:94g, Sucre:29g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:646</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i ou.</small></p>	<p>Dia 27</p> <p>1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur.</p> <p>2n. Varettes de lluç amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:112g, Sucre:26g Gras:30g, G.Sat.:7g Prot:21g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:805</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.</small></p>
<p>Dia 30</p> <p>1r. Sopa juliana amb pluja.</p> <p>2n. Llom a la planxa amb alls i creïlles al vapor.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:69g, Sucre:21g Gras:25g, G.Sat.:8g Prot:29g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:622</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.</small></p>	<p>Dia 31</p> <p>1r. Arròs amb pollastre, cigrons i bajoquetes.</p> <p>2n. Ventresca de lluç amb carabassa i ensalada mézclum amb tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:105g, Sucre:23g Gras:24g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:778</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.</small></p>	<p>20 Marzo</p> <p>Coesito, Ya ha llegado la primavera. Una estación que nos llena de vitaminas.</p> <p>¡Sí Coesita, Fíjate que en el comedor las frutas se llenan de sabor y de color!</p> <p>¡La primavera la sangre altera!</p> <p>Los pajanitos cantan!</p> <p>Las nubes se espantan!</p>		

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 recogides 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@coessl.es

Comer **COES**
es comer salud