



MENÚ OCTUBRE 2020

GPT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>i Lávate las manos!</p> <p>Lavarse las manos de forma correcta, con agua y jabón, elimina los microbios que estén en ellas y ayuda a prevenir las enfermedades</p>			<p>Dia 1</p> <p>1r. Arròs a la milanesa.</p> <p>2n. Varetas de lluç i ensalada mezclum amb tomaca, carlota i dacsà.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:100g, Sucre:24g Gras:20g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:695</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i ou.</p>	<p>Dia 2</p> <p>1r. Sopa d'olla amb cigrons i estrelles.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre torrada amb bajoquetes.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:72g, Sucre:22g Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:44g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:602</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.</p>
<p>Dia 5</p> <p>1r. Espirals amb pernil i tomaca.</p> <p>2n. Ventresca de lluç a la llima amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i olives.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:90g, Sucre:29g Gras:21g, G.Sat.:5g Prot:31g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:683</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.</p>	<p>Dia 6</p> <p>1r. Olla de llegums.</p> <p>2n. Truita de carabasseta i ensalada campestre amb tomaca, carlota i formatge fresc.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:83g, Sucre:23g Gras:16g, G.Sat.:4g Prot:30g, Fibra:19g Sal:4g, KCal:575</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn d'au.</p>	<p>Dia 7</p> <p>1r. Crema de porros natural amb ceba ecològica.</p> <p>2n. Vedella estofada amb xampinyons i creïlles.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:89g, Sucre:26g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:29g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:632</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.</p>	<p>Dia 8</p> <p>1r. Sopa de peix amb molletes i pluja.</p> <p>2n. Pit de pollastre al all amb carlotetes saltades.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:77g, Sucre:25g Gras:22g, G.Sat.:7g Prot:36g, Fibra:4g Sal:4g, KCal:659</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i ou.</p>	<p>Dia 9</p> <p>FESTIU</p> <p>DIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA</p>
<p>Dia 12</p> <p>FESTIU</p> <p>DIA DE LA HISPANITAT</p>	<p>Dia 13</p> <p>1r. Fideuà campellera.</p> <p>2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i api.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:97g, Sucre:26g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:30g, Fibra:11g Sal:1g, KCal:683</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blanc.</p>	<p>Dia 14</p> <p>1r. Llentilles hortolanes amb espinacs.</p> <p>2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i col llombarda.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:84g, Sucre:23g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:12g Sal:3g, KCal:598</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.</p>	<p>Dia 15</p> <p>1r. Sopa d'all amb fideus.</p> <p>2n. Mandonguilles en escaldums amb carloteta ecològica creïlles dau.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:82g, Sucre:26g Gras:35g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:736</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blau.</p>	<p>Dia 16</p> <p>1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur.</p> <p>2n. Filet de lluç amb pèsols i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:102g, Sucre:26g Gras:35g, G.Sat.:7g Prot:21g, Fibra:6g Sal:1g, KCal:807</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn d'au.</p>
<p>Dia 19</p> <p>1r. Crema de fesols natural amb carabasseta.</p> <p>2n. Hamburguesa al forn amb ceba i creïlles a la brava.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:83g, Sucre:27g Gras:29g, G.Sat.:9g Prot:24g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:692</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.</p>	<p>Dia 20</p> <p>1r. Potatge de cigrons amb carabassa.</p> <p>2n. Truita de creïlla i ensalada campestre amb tomaca, carlota i formatge.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:83g, Sucre:24g Gras:22g, G.Sat.:5g Prot:20g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:619</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i carn.</p>	<p>Dia 21</p> <p>1r. Arròs amb pollastre i pebrera ecològica.</p> <p>2n. Calamars a la romana amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:108g, Sucre:23g Gras:31g, G.Sat.:6g Prot:20g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:799</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i ou.</p>	<p>Dia 22</p> <p>1r. Sopa juliana amb lletres.</p> <p>2n. Filet de llom a la jardineria amb creïlles al vapor.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:87g, Sucre:25g Gras:13g, G.Sat.:4g Prot:28g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:576</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blau.</p>	<p>Dia 23</p> <p>1r. Espaguetis a la bolonyesa amb formatge ratllat.</p> <p>2n. Fogoner al forn amb carlotetes i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:98g, Sucre:27g Gras:22g, G.Sat.:7g Prot:33g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:735</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i ou.</p>
<p>Dia 26</p> <p>1r. Llentilles estofades amb moniato.</p> <p>2n. Truita de carabasseta amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i tonyina.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:87g, Sucre:22g Gras:21g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:653</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.</p>	<p>Dia 27</p> <p>1r. Crema de pèsols natural amb oli al romer.</p> <p>2n. Filet d'abadejo amb arrebossat casolà i ensalada italiana amb encisam, tomaca, caragols i carlota.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:85g, Sucre:26g Gras:12g, G.Sat.:3g Prot:29g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:550</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i ou.</p>	<p>Dia 28</p> <p>1r. Sopa d'olla amb pluja.</p> <p>2n. Olla completa amb pollastre, magre, cigrons, col, xoriço i verdures.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:86g, Sucre:23g Gras:9g, G.Sat.:4g Prot:34g, Fibra:11g Sal:4g, KCal:561</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blanc.</p>	<p>Dia 29</p> <p>1r. Arròs de verdures amb floricol.</p> <p>2n. Filet de lluç amb tomaca, carabasseta ecològica i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i col llombarda.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:100g, Sucre:22g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:28g, Fibra:8g Sal:1g, KCal:696</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i ou.</p>	<p>Dia 30</p> <p>1r. Espirals amb carabassa i tomaca.</p> <p>2n. Fingers de pollastre amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives.</p> <p>3n. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:118g, Sucre:27g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:16g, Fibra:9g Sal:1g, KCal:783</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blau.</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 traces de substàncies recollides en el Reglament (UE) N°1169/2011 Annex II, que podrà consultar al seu 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