



MENÚ NOVIEMBRE 2020

GP+T

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Dia 2</p> <p>1r. Crema de verdures natural de temporada amb ceba ecològica.</p> <p>2n. Hamburguesa al forn amb ceba i ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:77g, Sucre:27g Gras:24g, G.Sat.:8g Prot:18g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:599</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i ou.</p>	<p>Dia 3</p> <p>1r. Macarrons amb pernil i tomaca.</p> <p>2n. Croquetes de bacallà amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:103g, Sucre:28g Gras:29g, G.Sat.:5g Prot:48g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:771</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blau.</p>	<p>Dia 4</p> <p>1r. Llentilles hortolanes.</p> <p>2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:86g, Sucre:24g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:11g Sal:3g, KCal:610</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i carn d'au.</p>	<p>Dia 5</p> <p>1r. Arròs caldós amb cigrons i verdures.</p> <p>2n. Lluç al forn amb tomaca i ensalada mezclum amb tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:90g, Sucre:24g Gras:14g, G.Sat.:3g Prot:26g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:592</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i carn.</p>	<p>Dia 6</p> <p>1r. Sopa d'olla amb lletres.</p> <p>2n. Pollastre estofat amb pèsols i creïlles.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:77g, Sucre:26g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:569</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i peix blanc.</p>
<p>Dia 9</p> <p>1r. Espaguetis a la bolonyesa amb tomaca.</p> <p>2n. Lluç amb carabasseta i ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i api.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:97g, Sucre:26g Gras:31g, G.Sat.:8g Prot:26g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:779</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blau.</p>	<p>Dia 10</p> <p>1r. Sopa de peix amb pluja.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre torrada al seu suc amb creïlles a lo pobre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:79g, Sucre:23g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:48g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:646</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i ou.</p>	<p>Dia 11</p> <p>1r. Olla de llegums.</p> <p>2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:86g, Sucre:23g Gras:10g, G.Sat.:3g Prot:34g, Fibra:12g Sal:3g, KCal:578</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i carn.</p>	<p>Dia 12</p> <p>1r. Crema de carabassa natural.</p> <p>2n. Mandonguilles estofades amb carlota ecològica i creïlles.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:87g, Sucre:27g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:18g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:645</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i peix blanc.</p>	<p>Dia 13</p> <p>1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur.</p> <p>2n. Varettes de lluç i ensalada mezclum amb tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:113g, Sucre:23g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:17g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:773</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blau.</p>
<p>Dia 16</p> <p>1r. Sopa juliana amb estrelles.</p> <p>2n. Llom torrat al forn amb creïlles al all.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:80g, Sucre:22g Gras:16g, G.Sat.:7g Prot:29g, Fibra:4g Sal:3g, KCal:592</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i peix blanc.</p>	<p>Dia 17</p> <p>1r. Potatge de cigrons.</p> <p>2n. Truita de carabasseta amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:84g, Sucre:24g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:20g Sal:4g, KCal:581</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i carn.</p>	<p>Dia 18</p> <p>1r. Espirals a la carbonara.</p> <p>2n. Lluç a la llima amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, dacsca i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:92g, Sucre:30g Gras:22g, G.Sat.:5g Prot:38g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:731</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i carn d'au.</p>	<p>Dia 19</p> <p>1r. Crema de verdures natural de temporada amb carabasseta ecològica.</p> <p>2n. Pit de pollastre a la planxa amb carlota saltada.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:87g, Sucre:25g Gras:13g, G.Sat.:3g Prot:23g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:548</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i peix blanc.</p>	<p>Dia 20</p> <p>1r. Arròs de verdures amb bajoquetes.</p> <p>2n. Calamars a la romana i ensalada campestre amb tomaca, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:109g, Sucre:23g Gras:27g, G.Sat.:5g Prot:14g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:748</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i ou.</p>
<p>Dia 23</p> <p>1r. Fideuà campellera amb calamar.</p> <p>2n. Llom adobat al forn i ensalada mezclum amb tomaca cherri, carlota i olives.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:98g, Sucre:26g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:29g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:674</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i peix blanc.</p>	<p>Dia 24</p> <p>1r. Llentilles estofades amb moniato.</p> <p>2n. Cruixents de lluç amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:95g, Sucre:25g Gras:30g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:779</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i ou.</p>	<p>Dia 25</p> <p>1r. Crema natural de carlota.</p> <p>2n. Magre guisat amb tomaca, pebrera ecològica i creïlles.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:88g, Sucre:23g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:21g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:623</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i peix blanc.</p>	<p>Dia 26</p> <p>1r. Caragols amb tonyina i tomaca.</p> <p>2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:95g, Sucre:25g Gras:30g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:779</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i carn d'au.</p>	<p>Dia 27 JORNADA GASTRONÒMICA MANCHEGA</p> <p>1r. Sopa manxega amb fideus.</p> <p>2n. Olla manxega amb pollastre, cansalada, cigrons i penca.</p> <p>3r. Postre especial / Pa.</p> <p><i>H.Carb:84g, Sucre:21g Gras:21g, G.Sat.:8g Prot:24g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:628</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i peix blau.</p>

<p>Dia 30</p> <p>1r. Fesols hortolans amb espinacs.</p> <p>2n. Croquetes de pollastre amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:85g, Sucre:24g Gras:21g, G.Sat.:7g Prot:21g, Fibra:13g Sal:1g, KCal:619</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i carn d'au.</p>

CONSEJOS PARA REFORZAR TUS DEFENSAS

*Dar preferencia a granos integrales
Toma frutas y verduras a diario
Consume frutos secos cada día
Mantente activo
Hidrátate*

¡Claro Coesital Con estos alimentos reforzamos nuestro sistema inmune ¡Sentirse saludable es lo mejor!

Nuestras Vitaminas y Minerales son vuestros mejores aliados

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@coesit.es

Comer **COES**
es comer salud