



# MENÚ DESEMBRE 2020

GPRT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	
	<p><b>Dia 1</b></p> <p>1r. Sopa de peix amb fideus.</p> <p>2n. Mandonguilles estofades amb carlota i creïlles.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb: 83g, Sucre: 25g Gras: 28g, G.Sat.: 6g Prot: 23g, Fibra: 12g Sal: 4g, KCal: 659</i></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura a la planxa i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 2</b></p> <p>1r. Macarrons amb titot i tomaca.</p> <p>2n. Lluç a la marinera amb <b>carabasseta ecològica</b> i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb: 86g, Sucre: 25g Gras: 26g, G.Sat.: 7g Prot: 29g, Fibra: 7g Sal: 3g, KCal: 700</i></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura al vapor i ou.</p>	<p><b>Dia 3</b></p> <p>1r. Arròs caldós amb cigrons i verdures.</p> <p>2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb: 83g, Sucre: 25g Gras: 16g, G.Sat.: 4g Prot: 19g, Fibra: 9g Sal: 3g, KCal: 560</i></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura torrada i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 4</b></p> <p>1r. Llentilles estofades.</p> <p>2n. Truita de creïlla i ensalada mézclum amb tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb: 84g, Sucre: 23g Gras: 18g, G.Sat.: 4g Prot: 21g, Fibra: 12g Sal: 3g, KCal: 594</i></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura bullida i peix blau.</p>	
<p><b>Dia 7</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>	<p><b>Dia 8</b></p>	<p><b>Dia 9</b></p> <p>1r. Espirals a la carbonara amb <b>ceba ecològica</b>.</p> <p>2n. Varettes de salmó amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb: 100g, Sucre: 29g Gras: 24g, G.Sat.: 5g Prot: 20g, Fibra: 8g Sal: 2g, KCal: 704</i></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura al vapor i ou.</p>	<p><b>Dia 10</b></p> <p>1r. Crema de carabassa natural.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre torrada al seu suc amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb: 76g, Sucre: 25g Gras: 22g, G.Sat.: 7g Prot: 15g, Fibra: 7g Sal: 3g, KCal: 557</i></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura torrada i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 11</b></p> <p>1r. Potatge de cigrons.</p> <p>2n. Hamburguesa al forn amb ceba i creïlles a la gallega.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb: 78g, Sucre: 26g Gras: 24g, G.Sat.: 5g Prot: 20g, Fibra: 14g Sal: 4g, KCal: 623</i></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura a la planxa i peix blau.</p>	
<p><b>Dia 14</b></p> <p>1r. Crema d'espinaç natural.</p> <p>2n. Llom torrat al forn i creïlles a lo pobre.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb: 81g, Sucre: 24g Gras: 25g, G.Sat.: 8g Prot: 29g, Fibra: 6g Sal: 3g, KCal: 637</i></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura al vapor i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 15</b></p> <p>1r. Olla de llegums.</p> <p>2n. Truita de carabasseta amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i col llombarda.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb: 82g, Sucre: 23g Gras: 15g, G.Sat.: 4g Prot: 25g, Fibra: 20g Sal: 4g, KCal: 558</i></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura a la planxa i peix blau.</p>	<p><b>Dia 16</b></p> <p>1r. Espaguetis a la bolonyesa.</p> <p>2n. Lluç a la llima amb carlota i xampinyó saltats.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb: 92g, Sucre: 30g Gras: 29g, G.Sat.: 8g Prot: 33g, Fibra: 9g Sal: 3g, KCal: 768</i></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura al vapor i carn d'au.</p>	<p><b>Dia 17</b></p> <p>1r. Sopa d'olla amb fideus.</p> <p>2n. Olla completa amb pernillet de pollastre, cigrons i verdures.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb: 75g, Sucre: 23g Gras: 11g, G.Sat.: 5g Prot: 32g, Fibra: 10g Sal: 4g, KCal: 534</i></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura bullida i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 18</b></p> <p>1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur.</p> <p>2n. Croquetes de bacallà i ensalada campestre amb tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb: 105g, Sucre: 26g Gras: 26g, G.Sat.: 7g Prot: 14g, Fibra: 7g Sal: 1g, KCal: 716</i></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura torrada i ou.</p>	
<p><b>Dia 21</b></p> <p>1r. Crema de verdures natural amb <b>carlota ecològica</b>.</p> <p>2n. Pit de pollastre arrebossat i ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb: 81g, Sucre: 26g Gras: 25g, G.Sat.: 11g Prot: 26g, Fibra: 5g Sal: 4g, KCal: 660</i></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura al vapor i peix blau.</p>	<p><b>Dia 22</b></p> <p><b>MENÚ ESPECIAL NADALENC</b></p> <p>1r. Caldo Nadalenc amb farcit.</p> <p>2n. Pizza COES de pernil i formatge i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca.</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><b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura bullida i ou.</p>				<p><b>Felices fiestas</b></p> <p><b>COES</b></p> <p>Nuestros mejores deseos para 2021</p> <p>Síguenos en @CoesComedores</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@coess.es](mailto:nutricionista@coess.es)

Comer **COES**  
es comer salud