



# MENÚ GENER 2021

GP-T

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><i>Este 2021, els meus propòsits seran</i></p> <p>✓ _____</p> <p>✓ _____</p> <p>✓ _____</p> <p>✓ _____</p>			<p><b>Dia 7</b></p> <p>1r. Caragols a la carbonara.</p> <p>2n. Cruixents de lluç amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:99g, Azucars:24g Gras:24g, G.Sat.:4g Prot:20g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:704</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i ou.</small></p>	
<p><b>Dia 11</b></p> <p>1r. Arròs caldós amb cigrons i verdures.</p> <p>2n. Lluç al forn amb tomaca i ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i col llombarda.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:78g, Azucars:22g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:29g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:601</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.</small></p>			<p><b>Dia 8</b></p> <p>1r. Crema de fèsols natural amb verdura de temporada.</p> <p>2n. Magre estofat amb tomaca, carlota i creïlles.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:72g, Azucars:27g Gras:24g, G.Sat.:7g Prot:28g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:614</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.</small></p>	
<p><b>Dia 12</b></p> <p>1r. Olla de llegums amb bledes.</p> <p>2n. Croquetes de pernil i ensalada campestre amb tomaca, carlota i formatge fresc.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:87g, Azucars:27g Gras:25g, G.Sat.:9g Prot:25g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:675</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blau.</small></p>			<p><b>Dia 13</b></p> <p>1r. Sopa minestrone amb pluja.</p> <p>2n. Ternera al chilindró amb xampinyó i creïlles fornada.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:89g, Azucars:26g Gras:17g, G.Sat.:4g Prot:29g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:628</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.</small></p>	
<p><b>Dia 18</b></p> <p>1r. Sopa a la marinera amb molletes de peix i fideus.</p> <p>2n. Hamburguesa al forn amb ceba i creïlles a la brava.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:79g, Azucars:26g Gras:27g, G.Sat.:9g Prot:24g, Fibra:4g Sal:4g, KCal:661</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i ou.</small></p>			<p><b>Dia 14</b></p> <p>1r. Espaguetis a la bolonyesa amb 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><small>H.Carb:88g, Azucars:28g Gras:23g, G.Sat.:7g Prot:33g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:707</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i ou.</small></p>	
<p><b>Dia 19</b></p> <p>1r. Llentilles a la castellana.</p> <p>2n. Lluç al forn amb <b>pebrera ecològica</b> saltada i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i formatge.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:84g, Azucars:25g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:44g, Fibra:12g Sal:4g, KCal:670</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i carn d'au.</small></p>			<p><b>Dia 15</b></p> <p><b>JORNADA GASTRONÒMICA TURCA</b></p> <p>1r. Hummus amb rodanxa de tomaca i olives negres.</p> <p>2n. Pollastre marinat al curri amb arròs.</p> <p>3r. Postre especial / Pa.</p> <p><small>H.Carb:80g, Azucars:15g Gras:24g, G.Sat.:16g Prot:38g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:693</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blanc.</small></p>	
<p><b>Dia 25</b></p> <p>1r. Fideuà campellera amb calamar.</p> <p>2n. Llom adobat al forn i ensalada campestre amb tomaca cherri, carlota i olives.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:83g, Azucars:28g Gras:30g, G.Sat.:10g Prot:22g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:693</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.</small></p>			<p><b>Dia 20</b></p> <p>1r. Macarrons amb tonyina i tomaca.</p> <p>2n. Pit de pollastre a la planxa amb alls i carlota saltada.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:93g, Azucars:30g Gras:22g, G.Sat.:5g Prot:38g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:734</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blanc.</small></p>	
<p><b>Dia 26</b></p> <p>1r. Fèsols a la bretona.</p> <p>2n. Truita de carabasseta amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i tonyina.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:87g, Azucars:24g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:33g, Fibra:27g Sal:5g, KCal:661</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.</small></p>			<p><b>Dia 21</b></p> <p>1r. Crema de pèsols natural amb oli al romer.</p> <p>2n. Llom torrat al forn al seu suc amb creïlles al vapor.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:81g, Azucars:25g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:580</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i ou.</small></p>	
<p><b>Dia 27</b></p> <p>1r. Crema d'espínacs natural amb <b>ceba ecològica</b>.</p> <p>2n. Mandonguilles estofades amb xampinyó i creïlles.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:89g, Azucars:27g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:18g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:650</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blau.</small></p>			<p><b>Dia 22</b></p> <p>1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur.</p> <p>2n. Varettes de salmó i ensalada mézclum amb tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:89g, Azucars:25g Gras:30g, G.Sat.:8g Prot:23g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:665</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blanc.</small></p>	
<p><b>Dia 28</b></p> <p>1r. Fideuà campellera amb calamar.</p> <p>2n. Llom adobat al forn i ensalada campestre amb tomaca cherri, carlota i olives.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:83g, Azucars:28g Gras:30g, G.Sat.:10g Prot:22g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:693</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.</small></p>			<p><b>Dia 23</b></p> <p>1r. Crema d'espínacs natural amb <b>ceba ecològica</b>.</p> <p>2n. Mandonguilles estofades amb xampinyó i creïlles.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:89g, Azucars:27g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:18g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:650</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blau.</small></p>	
<p><b>Dia 29</b></p> <p>1r. Fideuà campellera amb calamar.</p> <p>2n. Llom adobat al forn i ensalada campestre amb tomaca cherri, carlota i olives.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:83g, Azucars:28g Gras:30g, G.Sat.:10g Prot:22g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:693</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.</small></p>			<p><b>Dia 24</b></p> <p>1r. Arròs de verdures amb florícol i bajoquetes.</p> <p>2n. Lluç a la llima amb carabassa i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:102g, Azucars:23g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:25g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:687</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i ou.</small></p>	
<p><b>Dia 30</b></p> <p>1r. Fideuà campellera amb calamar.</p> <p>2n. Llom adobat al forn i ensalada campestre amb tomaca cherri, carlota i olives.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:83g, Azucars:28g Gras:30g, G.Sat.:10g Prot:22g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:693</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.</small></p>			<p><b>Dia 25</b></p> <p>1r. Sopa d'olla amb estreles.</p> <p>2n. Olla completa amb magre, xoriço, cigrons, col i verdures.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:86g, Azucars:23g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:11g Sal:4g, KCal:568</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blanc.</small></p>	

Els divendres 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@coessi.es](mailto:nutricionista@coessi.es)

