



# MENÚ NOVIEMBRE 2021

GPT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>Dia 1</b></p> <p><b>FESTIU</b></p> <p><b>DIA DE TOTS ELS SANTS</b></p>	<p><b>Dia 2</b></p> <p>1r. Arròs caldós amb cigrons i carlota.</p> <p>2n. Croquetes de bacallà amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:87g, Sucre:27g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:15g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:608</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn d'au.</p>	<p><b>Dia 3</b></p> <p>1r. Fesols estofats.</p> <p>2n. Truita de creïlla i ensalada mezclum amb tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:89g, Sucre:23g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:20g, Fibra:18g Sal:3g, KCal:607</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 4</b></p> <p>1r. Crema de verdures natural de temporada.</p> <p>2n. Hamburguesa al forn amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:87g, Sucre:25g Gras:22g, G.Sat.:9g Prot:19g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:627</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i ou.</p>	<p><b>Dia 5</b></p> <p>1r. Espirals amb verdures i tomaca.</p> <p>2n. Filet de lluç al forn i pèsols amb <b>ceba ecològica</b>.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:93g, Sucre:30g Gras:22g, G.Sat.:5g Prot:35g, Fibra:11g Sal:3g, KCal:727</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i carn d'au.</p>
<p><b>Dia 8</b></p> <p>1r. Sopa a la marinera amb fideus.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre torrada a les fines herbes i carlota.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:72g, Sucre:23g Gras:18g, G.Sat.:7g Prot:50g, Fibra:11g Sal:3g, KCal:656</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.</p>	<p><b>Dia 9</b></p> <p>1r. Llentilles hortolanes amb <b>carabassa ecològica</b>.</p> <p>2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i llombarda.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:87g, Sucre:24g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:608</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i carn.</p>	<p><b>Dia 10</b></p> <p>1r. Espaguetis a la bolonyesa amb formatge ratllat.</p> <p>2n. Ventresca de lluç al forn amb carabassetta i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsà.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:93g, Sucre:28g Gras:27g, G.Sat.:7g Prot:34g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:726</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.</p>	<p><b>Dia 11</b></p> <p>1r. Crema de verdures natural amb fesols.</p> <p>2n. Roti de titot torrat al seu suc amb creïlles a lo pobre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:88g, Sucre:26g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:645</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 12</b></p> <p>1r. Arròs amb magre, pebrera i bajoquetes.</p> <p>2n. Aladroc en tempura i ensalada mezclum amb tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:102g, Sucre:23g Gras:28g, G.Sat.:6g Prot:39g, Fibra:11g Sal:4g, KCal:782</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.</p>
<p><b>Dia 15</b></p> <p>1r. Olla de llegums.</p> <p>2n. Truita de tonyina amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i formatge fresc.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:88g, Sucre:22g Gras:22g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:11g Sal:3g, KCal:663</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn.</p>	<p><b>Dia 16</b></p> <p>1r. Plomes a la crema amb bacon i xampinyó.</p> <p>2n. Filet de lluç al forn amb tomaca i ensalada campestre amb tomaca, carlota i dacsà.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:95g, Sucre:27g Gras:23g, G.Sat.:8g Prot:34g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:736</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 17</b></p> <p>1r. Crema de pèsols natural amb oli al romer.</p> <p>2n. Mandonguilles de pollastre amb <b>carlota ecològica</b> i creïlles.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:88g, Sucre:27g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:647</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.</p>	<p><b>Dia 18</b></p> <p>1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur.</p> <p>2n. Calamars a la romana amb ensalada d'encisam, carlota, llombarda i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:101g, Sucre:25g Gras:30g, G.Sat.:6g Prot:33g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:810</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i carn d'au.</p>	<p><b>Dia 19</b></p> <p>1r. Sopa d'olla amb estreles.</p> <p>2n. Olla completa amb cigrons, magre i col.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:76g, Sucre:23g Gras:9g, G.Sat.:4g Prot:34g, Fibra:11g Sal:4g, KCal:521</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blanc.</p>
<p><b>Dia 22</b></p> <p>1r. Fideuà campeller amb calamar.</p> <p>2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:95g, Sucre:24g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:4g Sal:1g, KCal:699</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 23</b></p> <p>1r. Crema de carabassa natural.</p> <p>2n. Fogoner amb arrebossat casolà i ensalada mezclum amb tomaca, carlota i dacsà.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:86g, Sucre:25g Gras:12g, G.Sat.:3g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:549</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i carn d'au.</p>	<p><b>Dia 24</b></p> <p>1r. Potatge de cigrons.</p> <p>2n. Truita de carabassetta amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:89g, Sucre:24g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:19g Sal:4g, KCal:603</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blau.</p>	<p><b>Dia 25</b></p> <p>1r. Arròs de verdures amb <b>pebrera ecològica</b>, floricol i bajoquetes.</p> <p>2n. Ventresca de lluç a la gallega amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:99g, Sucre:23g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:25g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:680</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn d'au.</p>	<p><b>Dia 26</b></p> <p><b>JORNADA GASTRONÒMICA MONTANESA</b></p> <p>1r. Olla muntanyesa.</p> <p>2n. Pit de pollastre al romer amb puré de moniato.</p> <p>3r. Postre especial / Pa.</p> <p><i>H.Carb:98g, Sucre:14g Gras:28g, G.Sat.:11g Prot:49g, Fibra:11g Sal:1g, KCal:845</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i ou.</p>
<p><b>Dia 29</b></p> <p>1r. Sopa d'all amb ou dur i pluja.</p> <p>2n. Saborós de lluç amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i llombarda.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:84g, Sucre:21g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:21g, Fibra:3g Sal:4g, KCal:572</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.</p>	<p><b>Dia 30</b></p> <p>1r. Crema de verdures amb cigrons i floricol.</p> <p>2n. Llom a la planxa amb alls i carlota amb pèsols.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:82g, Sucre:29g Gras:37g, G.Sat.:13g Prot:22g, Fibra:12g Sal:3g, KCal:752</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.</p>	<p><b>CONSEJOS PARA REFORZAR TUS DEFENSAS</b></p> <p><i>Dar preferencia a granos integrales / Toma frutas y verduras a diario / Consume frutos secos cada día / Mantente activo / Hidrátate</i></p> <p>¡Claro Coesital con estos alimentos reforzamos nuestro sistema inmune ¡Sentirse saludable es lo mejor!</p> <p>Nuestras Vitaminas y Minerales son vuestros mejores aliados</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@coesil.es](mailto:nutricionista@coesil.es)

Comer **COES** es comer salud