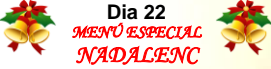




MENÚ DESEMBRE 2021

GPT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		<p>Dia 1 1r. Caragols amb pernil i tomaca.</p> <p>2n. Ventresca de lluç amb pebrera ecològica i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:94g, Sucre:28g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:31g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:677</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i ou.</p>	<p>Dia 2 1r. Arròs caldós amb cigrons i bajoquetes.</p> <p>2n. Hamburguesa al forn amb ceba i creïlles fornera.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:87g, Sucre:27g Gras:24g, G.Sat.:8g Prot:21g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:657</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i peix blanc.</p>	<p>Dia 3 1r. Llentilles hortolanes amb bleades.</p> <p>2n. Truita de creïlla i ensalada mezclum amb tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:88g, Sucre:23g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:569</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i peix blau.</p>
Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10
<h2>FESTIU</h2>				
<p>Dia 13 1r. Fideuà campellera amb calamar.</p> <p>2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i olives.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:85g, Sucre:24g Gras:22g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:670</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i ou.</p>	<p>Dia 14 1r. Crema d'espinaç natural.</p> <p>2n. Lluç amb arrebossat casolà i creïlles a la brava.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:89g, Sucre:27g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:9g Sal:1.5g, KCal:614</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i carn d'au.</p>	<p>Dia 15 1r. Olla de llegums.</p> <p>2n. Truita de carabasseta amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i llombarda.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:82g, Sucre:23g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:576</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i peix blanc.</p>	<p>Dia 16 1r. Sopa d'olla amb estrelles.</p> <p>2n. Olla completa amb magre, cigrons, verdures i col.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:76g, Sucre:23g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:11g Sal:1.5g, KCal:528</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i peix blau.</p>	<p>Dia 17 1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur.</p> <p>2n. Croquetes de bacallà i ensalada campestre amb carlota, cogombre i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:109g, Sucre:28g Gras:20g, G.Sat.:9g Prot:20g, Fibra:7g Sal:2.5g, KCal:781</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i carn d'au.</p>
<p>Dia 20 1r. Crema de carlota ecològica.</p> <p>2n. Pit de pollastre arrebossada i ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:83g, Sucre:26g Gras:19g, G.Sat.:11g Prot:25g, Fibra:5g Sal:2.5g, KCal:513</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i peix blau.</p>	<p>Dia 21 1r. Macarrons amb tonyina i tomaca.</p> <p>2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:109g, Sucre:28g Gras:20g, G.Sat.:9g Prot:22g, Fibra:10g Sal:2g, KCal:716</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i peix blanc.</p>	<p> Dia 22 MENÚ ESPECIAL NADALENC</p> <p>1r. Caldo Nadalenc amb farcit.</p> <p>2n. Pizza COES de pernil i formatge i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa.</p> <p>3r. Postre nadalenc.</p> <p><small>H.Carb:95g, Sucre:14g Gras:26g, G.Sat.:12g Prot:26g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:712</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i peix blanc.</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

Comer **COES**
es comer salud