



MENÚ FEBRER 2022

GPT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	<p>Dia 1</p> <p>1r. Crema d'espínacs natural amb rostes.</p> <p>2n. Pit de pollastre arrebossada amb creïlles fornera.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:79g, Sucre:26g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:28g, Fibra:8g Sal:1.5g, KCal:551</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i peix blau.</p>	<p>Dia 2</p> <p>1r. Potatge de cigrons.</p> <p>2n. Truita de creïlla i ensalada mezclum amb tomaca, carlota i tonyina.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:85g, Sucre:24g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:14g Sal:1.5g, KCal:562</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i peix blanc.</p>	<p>Dia 3</p> <p>1r. Sopa amb pinyons de pasta.</p> <p>2n. Magre al chilindrón amb ceba ecològica, pebrera i creïlles de riu al romer.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:76g, Sucre:26g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:582</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i ou.</p>	<p>Dia 4</p> <p>1r. Arròs de verdura amb pebrera, pèsols i floricol.</p> <p>2n. Ventresca de lluç a la gallega amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i llombarda.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:102g, Sucre:23g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:27g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:696</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i carn d'au.</p>
<p>Dia 7</p> <p>1r. Llaços amb verdures i tomaca.</p> <p>2n. Lluç a la llima amb ensalada d'encisam, carlota, api i olives.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:92g, Sucre:26g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:24g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:651</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i ou.</p>	<p>Dia 8</p> <p>1r. Fesols hortolans amb espínacs.</p> <p>2n. Truita de carabasseta i ensalada campestre amb tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:86g, Sucre:25g Gras:17g, G.Sat.:3g Prot:21g, Fibra:10g Sal:1.5g, KCal:577</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i carn d'au.</p>	<p>Dia 9</p> <p>1r. Sopa a la marinera amb fideus.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre torrada al forn amb creïlles a la brava.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:82g, Sucre:24g Gras:16g, G.Sat.:6g Prot:28g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:587</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i peix blanc.</p>	<p>Dia 10</p> <p>DIA MUNDIAL DE LES LLEGUMS</p> <p>1r. Crema de CIGRONS ECOLÒGICS amb verdures de temporada</p> <p>2n. Llom a la planxa amb PÈSOLS i encisam</p> <p>3r. Fruita / Pa</p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i ou.</p>	<p>Dia 11</p> <p>1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur.</p> <p>2n. Croquetes de bacallà amb ensalada d'encisam, carlota, dacsà i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:109g, Sucre:29g Gras:28g, G.Sat.:9g Prot:20g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:784</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i carn d'au.</p>
<p>Dia 14</p> <p>1r. Sopa d'all amb ou dur i pluja.</p> <p>2n. Mandonguilles estofades amb xampinyó i creïlles.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:87g, Sucre:23g Gras:26g, G.Sat.:9g Prot:24g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:665</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i ou.</p>	<p>Dia 15</p> <p>1r. Llentilles a la castellana amb bledes.</p> <p>2n. Varettes de lluç i ensalada mezclum amb tomaca, carlota i formatge.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:85g, Sucre:24g Gras:15g, G.Sat.:3g Prot:20g, Fibra:10g Sal:2g, KCal:557</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i carn d'au.</p>	<p>Dia 16</p> <p>1r. Fideuà campellera amb calamar.</p> <p>2n. Llom adobat a la riojana amb carlota ecològica.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:90g, Sucre:27g Gras:25g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:720</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i peix blanc.</p>	<p>Dia 17</p> <p>1r. Crema de fesols amb floricol i verdures de temporada.</p> <p>2n. Ventresca de lluç a la romana amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsà.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:82g, Sucre:24g Gras:12g, G.Sat.:4g Prot:27g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:547</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i carn.</p>	<p>Dia 18</p> <p>JORNADA GASTRONÒMICA XINESA</p> <p>1r. Arròs tres delícies.</p> <p>2n. Pollastre agredolç amb pa de gamba.</p> <p>3r. Postre especial / Pa.</p> <p><i>H.Carb:107g, Sucre:26g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:33g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:703</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i peix blanc.</p>
<p>Dia 21</p> <p>1r. Espirals amb tonyina i tomaca.</p> <p>2n. Hamburguesa al forn amb ceba i ensalada d'encisam, carlota i llombarda.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:95g, Sucre:29g Gras:27g, G.Sat.:9g Prot:29g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:751</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i ou.</p>	<p>Dia 22</p> <p>1r. Arròs caldós amb cigrons, bajoquetes i verdura.</p> <p>2n. Calamars a la romana i ensalada campestre amb tomaca, carlota i formatge fresc.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:81g, Sucre:24g Gras:23g, G.Sat.:4g Prot:14g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:598</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i carn d'au.</p>	<p>Dia 23</p> <p>1r. Olla de llegums amb bacon.</p> <p>2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:87g, Sucre:24g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:21g, Fibra:14g Sal:1.5g, KCal:609</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i peix blau.</p>	<p>Dia 24</p> <p>1r. Crema de carabassa ecològica natural de temporada.</p> <p>2n. Fogoner amb arrebossat casolà i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</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><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i carn d'au.</p>	<p>Dia 25</p> <p>1r. Sopa d'olla amb fideus.</p> <p>2n. Olla completa amb cuixeta de pollastre, cigrons, col i verdures.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:86g, Sucre:23g Gras:16g, G.Sat.:4g Prot:30g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:577</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i peix blanc.</p>
<p>Dia 28</p> <p>1r. Espaguetis a la bolonyesa amb formatge ratllat.</p> <p>2n. Filet de lluç amb carabasseta i ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i api.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:91g, Sucre:26g Gras:23g, G.Sat.:8g Prot:28g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:691</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i peix blau.</p>	<p>Te adoro, cerecita.</p> <p>Fresita. Te quiero.</p> <p>Coesita. Ayer fue el día de San Valentín, día de los enamorados.</p> <p>Si Coesito. Es un día especial en el que los enamorados, novios o esposos expresan su amor y cariño mutuamente.</p> <p>El amor es bueno para el corazón.</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@coesll.es

Comer **COES**
es comer salud