



# MENÚ DESEMBRE 2022

GPrT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			<p><b>Dia 1</b></p> <p>1r. Arròs caldós amb cigrons i carlota.</p> <p>2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:108g, Sucre:4g Gras:24g, G.Sat.:4g Prot:27g, Fibra:24g Sal:2g, KCal:764</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura torrada i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 2</b></p> <p>1r. Fèsols estofats.</p> <p>2n. Hamburguesa al forn amb ceba i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:78g, Sucre:3g Gras:20g, G.Sat.:1g Prot:32g, Fibra:23g Sal:1g, KCal:628</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura bullida i peix blau.</p>
<p><b>Dia 5</b></p> <p>1r. Crema de verdures natural de temporada.</p> <p>2n. Ventresca de lluç al forn amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:79g, Sucre:37g Gras:8g, G.Sat.:3g Prot:23g, Fibra:16g Sal:1g, KCal:512</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura al vapor i carn d'au.</p>	<p><b>Dia 6</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>	<p><b>Dia 7</b></p> <p>1r. Arròs de verdures amb floricol i <b>pebrera ecològica</b>.</p> <p>2n. Nuggets de pollo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:98g, Sucre:7g Gras:29g, G.Sat.:2g Prot:24g, Fibra:16g Sal:3g, KCal:727</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura torrada i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 8</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>	<p><b>Dia 9</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>
<p><b>Dia 12</b></p> <p>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><i>H.Carb:88g, Sucre:16g Gras:23g, G.Sat.:5g Prot:27g, Fibra:2g Sal:2g, KCal:694</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura al vapor i ou.</p>	<p><b>Dia 13</b></p> <p>1r. Crema d'espinaç natural.</p> <p>2n. Lluç al vapor amb <b>carabasseta ecològica</b> i creïlles a la brava.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:77g, Sucre:3g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:18g Sal:2g, KCal:573</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura a la planxa i carn d'au.</p>	<p><b>Dia 14</b></p> <p>1r. Olla de llegums.</p> <p>2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i llombarda.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:80g, Sucre:4g Gras:12g, G.Sat.:1g Prot:28g, Fibra:29g Sal:2g, KCal:567</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura al vapor i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 15</b></p> <p>1r. Sopa d'olla amb estrelles.</p> <p>2n. Magre estofat amb carlota al romer.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:73g, Sucre:2g Gras:12g, G.Sat.:2g Prot:25g, Fibra:14g Sal:1g, KCal:509</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura bullida i peix blau.</p>	<p><b>Dia 16</b></p> <p>1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur.</p> <p>2n. Calamars a la romana i ensalada campestre amb carlota, cogombre i dacsca.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:114g, Sucre:6g Gras:32g, G.Sat.:4g Prot:27g, Fibra:25g Sal:2g, KCal:860</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura torrada i peix blanc.</p>
<p><b>Dia 19</b></p> <p>1r. Espirals amb verdures saltades i <b>ceba ecològica</b>.</p> <p>2n. Croquetes de bacallà amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:104g, Sucre:40g, Gras:26g, G.Sat.:5g, Prot:28g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:792</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura al vapor i carn d'au.</p>	<p><b>Dia 20</b></p> <p>1r. Crema de carlota natural.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre torrada al seu suc i ensalada mezclum amb tomaca, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:68g, Sucre:7g Gras:10g, G.Sat.:4g Prot:33g, Fibra:17g Sal:2g, KCal:507</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura bullida i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 21</b></p> <p>1r. Llentilles hortolanes.</p> <p>2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i llombarda.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:80g, Sucre:3g, Gras:12g, G.Sat.:3g, Prot:22g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:559</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura a la planxa 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 amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa.</p> <p>3r. Postre nadalenc.</p> <p><i>H.Carb:98g, Azucars:22g Gras:40g, G.Sat.:20g Prot:34g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:896</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura torrada i ou.</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 traços de substàncies recogides en el Reglament (UE) N°1169/2011 Annex II, que pot 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)

