



MENÚ FEBRER 2023

GPT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		<p>Dia 1</p> <p>1r. Espirals amb verdures saltades.</p> <p>2n. Ventresca de lluç al vapor i ensalada mezclum amb tomaca, carlota i tonyina.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:107g, Sucre:23g Gras:28g, G.Sat.:5g Prot:20g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:771</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.</p>	<p>Dia 2</p> <p>1r. Crema de carabasseta ecològica natural.</p> <p>2n. Mandonguilles estofades amb pèsols i carlota al timonet.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:80g, Sucre:26g Gras:29g, G.Sat.:6g Prot:18g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:636</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.</p>	<p>Dia 3</p> <p>1r. Sopa d'all amb ou dur i fideus.</p> <p>2n. Filet de lluç al forn amb carlota i creïlles a la gallega.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:79g, Sucre:23g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:541</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blau.</p>
<p>Dia 6</p> <p>1r. Sopa de peix amb fideus.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre a les fines herbes amb creïlles a la brava.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:80g, Sucre:22g Gras:18g, G.Sat.:7g Prot:29g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:641</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.</p>	<p>Dia 7</p> <p>1r. Llentilles hortolanes amb espinacs.</p> <p>2n. Croquetes de bacallà i ensalada campestre amb tomaca, carlota i llombarda.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:81g, Sucre:23g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:13g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:560</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i carn d'au.</p>	<p>Dia 8</p> <p>1r. Macarrons amb tonyina i tomaca.</p> <p>2n. Hamburguesa al forn amb ceba i ensalada d'encisam, tomaca, carlota, formatge fresc i ou dur.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:66g, Sucre:27g Gras:24g, G.Sat.:8g Prot:20g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:577</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.</p>	<p>Dia 9</p> <p>1r. Arròs caldós amb cigrons ecològics i bajoquetes.</p> <p>2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsà.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:69g, Sucre:24g Gras:24g, G.Sat.:6g Prot:22g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:584</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blanc.</p>	<p>Dia 10</p> <p>1r. Crema de carabassa natural.</p> <p>2n. Filet de lluç al forn amb samfaina i ensalada d'encisam, carlota, api i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:71g, Sucre:25g Gras:13g, G.Sat.:4g Prot:21g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:481</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn d'au.</p>
<p>Dia 13</p> <p>1r. Espaguetis a la bolonyesa amb formatge ratllat.</p> <p>2n. Truita francesa i ensalada campestre amb carlota, dacsà i llombarda.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:92g, Sucre:23g Gras:29g, G.Sat.:7g Prot:29g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:764</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blau.</p>	<p>Dia 14</p> <p>1r. Arròs de verdura amb floricol.</p> <p>2n. Calamars a la romana amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:109g, Sucre:23g Gras:27g, G.Sat.:5g Prot:13g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:746</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.</p>	<p>Dia 15</p> <p>1r. Sopa d'olla amb pluja.</p> <p>2n. Olla completa amb cigrons, verdura, magre i col.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:75g, Sucre:26g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:534</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.</p>	<p>Dia 16</p> <p>JORNADA GASTRONÒMICA HINDÚ</p> <p>1r. Crema d'espinacs al curri.</p> <p>2n. Pit de pollastre amb gingebre, canyella i arròs amb pèsols.</p> <p>3r. Postre especial / Pa.</p> <p><i>H.Carb:82g, Sucre:22g Gras:10g, G.Sat.:3g Prot:30g, Fibra:16g Sal:2g, KCal:534</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i ou.</p>	<p>Dia 17</p> <p>1r. Fesols hortolans amb ceba ecològica.</p> <p>2n. Ventresca de lluç a la llima amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:75g, Sucre:26g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:534</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i carn.</p>
<p>Dia 20</p> <p>1r. Llentilles hortolanes amb bledes.</p> <p>2n. Aladroc en tempura i ensalada mezclum amb tomaca cherri, carlota i olives.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:76g, Sucre:22g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:27g, Fibra:10g Sal:2g, KCal:540</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i carn d'au.</p>	<p>Dia 21</p> <p>1r. Crema natural de floricol i poma ecològica.</p> <p>2n. Llom al seu suc a la mostassa amb bajoquetes al all.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:75g, Sucre:19g Gras:24g, G.Sat.:7g Prot:34g, Fibra:10g Sal:2g, KCal:650</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.</p>	<p>Dia 22</p> <p>1r. Ensalada primavera amb formatge i codony.</p> <p>2n. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:95g, Sucre:27g Gras:31g, G.Sat.:15g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:755</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn d'au.</p>	<p>Dia 23</p> <p>1r. Potatge de cigrons.</p> <p>2n. Croquetes de pollastre amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:75g, Sucre:23g Gras:25g, G.Sat.:6g Prot:22g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:618</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blanc.</p>	<p>Dia 24</p> <p>1r. Sopa minestrone amb estretes.</p> <p>2n. Filet de lluç al forn amb creïlles a lo pobre.</p> <p>3r. Postre especial / Pa.</p> <p><i>H.Carb:79g, Sucre:23g Gras:16g, G.Sat.:3g Prot:22g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:555</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i ou.</p>
<p>Dia 27</p> <p>1r. Fideuà a la marinera.</p> <p>2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i llombarda.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:97g, Sucre:26g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:669</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i ou.</p>	<p>Dia 28</p> <p>1r. Olla de llegums.</p> <p>2n. Ventresca de lluç amb carlota ecològica amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsà.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:77g, Sucre:23g Gras:13g, G.Sat.:3g Prot:33g, Fibra:12g Sal:3g, KCal:561</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn.</p>	<p>Fresita. Te quiero.</p> <p>Te adora, cencicita.</p> <p>Goesita. Ayer fue el día de San Valentín, día de los enamorados.</p> <p>¡Sí 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 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@coes.es

Comer **COES**
es comer salud