



# MENÚ NOVIEMBRE 2024

GPT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				<b>Dia 1</b> <b>FESTIU</b> DIA DE TOTS SANTS
<b>Dia 4</b> <b>FESTIU</b>	<b>Dia 5</b> 1r. Llentilla de l'horta amb espinacs. 2n. Croquetes de bacallà i ensalada campestre amb #tomaca, carlota i llombarda. 3r. Fruita / Pa.	<b>Dia 6</b> Ensalada. 1r. Sopa de peix amb fideus. 2n. Cuixa de pollastre en el seu suc amb creïlla a la pobra. 3r. Fruita / Pa.	<b>Dia 7</b> 1r. Canelons *Rosinni. 2n. Filet de lluç a la gallega i ensalada d'encisam, carlota, api i remolatxa. 3r. Fruita / Pa.	<b>Dia 8</b> 1r. Crema de coliflor i poma natural. 2n. Hamburguesa al forn amb ceba i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i formatge. 3r. Fruita / Pa.
	<i>H.Carb:65g, Azuceres:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484</i>	<i>H.Carb:43g, Azuceres:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</i>	<i>H.Carb:73g, Azuceres:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</i>	<i>H.Carb:36g, Azuceres:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403</i>
	Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc.	Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau	Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.	Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc
<b>Dia 11</b> 1r. Fesol de l'horta amb <b>ceba ecològica</b> . 2n. Ventresca de lluç a la llima amb ensalada d'encisam, carlota, olives i api. 3r. Lacti / Pa.	<b>Dia 12</b> 1r. Espaguetis integrals a la bolonyesa amb formatge ratllat. 2n. Truita francesa i ensalada campestre amb carlota, dacs i remolatxa. 3r. Fruita / Pa.	<b>Dia 13</b> Ensalada. 1r. Crema d'espínacs natural. 2n. Pit de pollastre empanat amb creïlla al curri. 3r. Fruita / Pa.	<b>Dia 14</b> 1r Ensalada mediterrània amb cranc. 2n. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur. 3r. Fruita / Pa.	<b>Dia 15</b> JORNADA GASTRONÒMICA MADRILENYA 1r. Sopa de bullit amb fideus. 2n. Bullit madrileny amb cigrons, col magre i cansalada viada. 3r. Postres especials / Pa.
<i>H.Carb:48g, Azuceres:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</i>	<i>H.Carb:90g, Azuceres:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</i>	<i>H.Carb:53g, Azuceres:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396</i>	<i>H.Carb:54g, Azuceres:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</i>	<i>H.Carb:81g, Azuceres:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</i>
Suggeriment de sopar: Verdura bollida i carn d'au.	Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.	Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau	Suggeriment de sopar: Verdura bollida i ou.	Suggeriment de sopar: Verdura rostida i carn.
<b>Dia 18</b> 1r. Llentilles de l'horta amb bledes. 2n. Abadeget a l'andalusa i ensalada mesclum amb carlota, api i olives. 3r. Lacti / Pa.	<b>Dia 19</b> Ensalada. 1r. Sopa minestrone amb <b>carlota ecològica</b> i pinyons de pasta. 2n. Llom rostit en el seu suc amb arròs al curri. 3r. Fruita / Pa.	<b>Dia 20</b> 1r. Potatge de cigrons. 2n. Croquetes de pollastre amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i llombarda. 3r. Fruita / Pa.	<b>Dia 21</b> 1r. Lasanya de verdures. 2n. Truita parmesana amb ensalada d'encisam, carlota, dacs i cogombre. 3r. Fruita / Pa.	<b>Dia 22</b> Ensalada. 1r. Crema de carabasseta natural. 2n. Mandonguilles de pollastre al chilindrón amb creïlla. 3r. Fruita / Pa.
<i>H.Carb:46g, Azuceres:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:461</i>	<i>H.Carb:42g, Azuceres:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402</i>	<i>H.Carb:101g, Azuceres:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</i>	<i>H.Carb:79g, Azuceres:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682</i>	<i>H.Carb:82g, Azuceres:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:777</i>
Suggeriment de sopar: Verdura bollida i carn d'au.	Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.	Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau	Suggeriment de sopar: Verdura bollida i peix blanc.	Suggeriment de sopar: Verdura rostida i ou.
<b>Dia 25</b> 1r. Fideuà campellera amb calamar. 2n. Daus de llom adobat encebollat amb ensalada d'encisam, carlota, cogombre i llombarda.3r. Lacti / Pa.	<b>Dia 26</b> 1r. Crema de pèsols natural amb oli al romer. 2n. Abadejo amb arrebossat casolà i ensalada mesclum amb tomaca, carlota i olives. 3r. Fruita / Pa.	<b>Dia 27</b> 1r. Lingot de formatge fresc amb codony i ensalada amb encisam, tomaca, carlota i remolatxa 2n Arròs de verdura amb coliflor i <b>pimentó ecològic</b> . 3r. Fruita / Pa.	<b>Dia 28</b> 1r. Olla de llegums 2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, #tomaca, carlota i dacs 3r. Fruita / Pa.	<b>Dia 29</b> Ensalada. 1r. Sopa d'all amb ou dur i pluja. 2n. Pollastre estofat amb xampinyó i creïlla. 3r. Fruita / Pa.
<i>H.Carb:79g, Azuceres:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</i>	<i>H.Carb:45g, Azuceres:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:363</i>	<i>H.Carb:91g, Azuceres:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</i>	<i>H.Carb:49g, Azuceres:8g, Gras.:24g, G.Sat:8g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504</i>	<i>H.Carb:53g, Azuceres:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508</i>
Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc.	Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn.	Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i ou.	Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc.	Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.

Els divendres se servirà Pa amb segó

Existix un Menú Declaració d'Al·lèrgens a la disposició del comensal amb la finalitat d'informar sobre la possible presència o traces de substàncies arrellegades en el Reglament (UE) \*Nº1169/2011 Annex II, que podrà consultar en el seu centre.

Atenció nutricional al comensal: De dilluns a dijous de 9.00 a 13.00 en el \*tfn. 965 10 06 48 o les 24 hores en informa@coessl.es

Comer **COES**  
es comer salud

