



MENÚ NOVIEMBRE 2024

GPT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dia 1 FESTIU DIA DE TOTS SANTS				
Dia 4 1r. Llentilles de l'horta amb espinacs. 2n. Croquetes de bacallà i ensalada campera amb dacs, carlota i llombarda. 3r. Lacti / Pa.	Dia 5 Ensalada. 1r. Arròs melós amb fesol i fesols tendres. 2n. Truita de creïlla amb bròcoli a l' Janet. 3r. Fruita / Pa.	Dia 6 Ensalada. 1r. Sopa de peix amb pluja. 2n. Cuixa de pollastre en el seu suc amb creïlla a la pobra. 3r. Fruita / Pa.	Dia 7 1r. Macarrons integrals amb carabasseta ecològica i tomaca. 2n. Filet de lluç a la gallega i ensalada d'encisam, carlota, api i remolatxa. 3r. Fruita / Pa.	Dia 8 1r. Crema de verdures natural de temporada. 2n. Hamburguesa al forn amb ceba i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i formatge. 3r. Fruita / Pa.
H.Carb:65g, Azucars:8g, Gras:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484	H.Carb:122g, Azucars:2g, Gras:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782	H.Carb:43g, Azucars:9g, Gras:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563	H.Carb:73g, Azucars:7g, Gras:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593	H.Carb:36g, Azucars:3g, Gras:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403
Suggeriment de sopar: Verdura bollida i ou.	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.
Dia 11 1r. Fesol de l'horta amb ceba ecològica . 2n. Ventresca de lluç a la llima amb ensalada d'encisam, carlota, olives i api. 3r. Lacti / Pa.	Dia 12 1r. Espaguetis integrals a la bolonyesa amb formatge ratllat. 2n. Truita francesa i ensalada campera amb carlota, dacs i remolatxa. 3r. Fruita / Pa.	Dia 13 Ensalada. 1r. Crema d'espina natural. 2n. Pit de pollastre empanat amb creïlla al curri. 3r. Fruita / Pa.	Dia 14 1r. Ensalada marinera amb tonyina. 2n. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur. 3r. Fruita / Pa.	Dia 15 JORNADA GASTRONÒMICA MADRILENYA 1r. Sopa de bullit amb pluja. 2n. Bullit madrileny amb cigrons, col magre i cansalada viada. 3r. Postres especials / Pa.
H.Carb:48g, Azucars:2g, Gras:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384	H.Carb:90g, Azucars:10g, Gras:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730	H.Carb:53g, Azucars:4g, Gras:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396	H.Carb:54g, Azucars:4g, Gras:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443	H.Carb:81g, Azucars:5g, Gras:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630
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.
Dia 18 1r. Llentilles de l'horta amb bledes. 2n. Fogoner amb tomaca i ensalada mesclum amb carlota, api i olives. 3r. Lacti / Pa.	Dia 19 Ensalada. 1r. Sopa minestrone amb carlota ecològica i pinyons de pasta. 2n. Llom rostit en el seu suc amb arròs al curri. 3r. Fruita / Pa.	Dia 20 1r. Potatge de cigrons. 2n. Croquetes de pollastre amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i llombarda. 3r. Fruita / Pa.	Dia 21 1r. Espirals integrals amb tonyina i tomaca. 2n. Truita carabasseta amb ensalada d'encisam, carlota, dacs i cogombre. 3r. Fruita / Pa.	Dia 22 Ensalada. 1r. Crema de pèsols natural amb oli al romer. 2n. Mandonguilles de pollastre al chillindrón amb creïlla. 3r. Fruita / Pa.
H.Carb:46g, Azucars:14g, Gras:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461	H.Carb:42g, Azucars:4g, Gras:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402	H.Carb:101g, Azucars:5g, Gras:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724	H.Carb:79g, Azucars:7g, Gras:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682	H.Carb:82g, Azucars:29g, Gras:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777
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.
Dia 25 1r. Fideuà campellera amb calamar. 2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, carlota, cogombre i llombarda. 3r. Lacti / Pa.	Dia 26 1r. Crema de carabasseta natural. 2n. Abadejo amb arrebossat casolà i ensalada mesclum amb tomaca, carlota i olives. 3r. Fruita / Pa.	Dia 27 1r. Lingot de formatge fresc amb codony i ensalada amb encisam, tomaca, carlota i remolatxa 2n. Arròs de verdura amb coliflor i pimentó ecològic . 3r. Fruita / Pa.	Dia 28 Ensalada. 1r. Sopa d'all amb ou dur i pluja. 2n. Pollastre estofat amb xampinyó i #creïlla. 3r. Fruita / Pa.	Dia 29 1r. Olla de llegums 2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, #tomaca, carlota i dacs 3r. Fruita / Pa.
H.Carb:79g, Azucars:23g, Gras:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640	H.Carb:45g, Azucars:3g, Gras:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363	H.Carb:91g, Azucars:2g, Gras:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666	H.Carb:53g, Azucars:7g, Gras:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508	H.Carb:49g, Azucars:8g, Gras:24g, G.Sat:8g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504
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) *N°1169/2011 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