



MENÚ NOVIEMBRE 2023

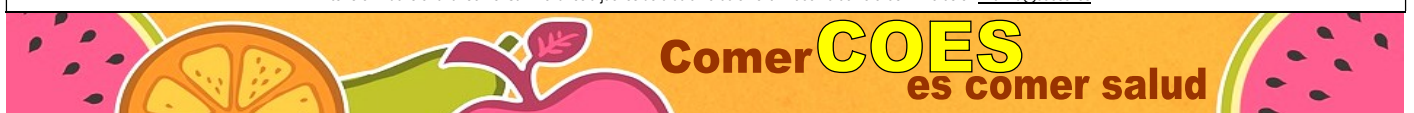
GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Día 1 FESTIVO DIA DE TODOS LOS SANTOS	Día 2 Ensalada. 1º. Crema de calabacín ecológico natural. 2º. Albóndigas estofadas con guisantes y patatas a las finas hierbas. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:49g, Azúcares:8g, Gras.:24g, G.Sat:8g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.	Día 3 1º. Olla de legumbres. 2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:63g, Azúcares:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.
Día 6 Ensalada. 1º. Sopa de pescado con fideos. 2º. Muslo de pollo a la naranja con carlotitas al tomillo. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:43g, Azúcares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.	Día 7 1º. Lentejas a la castellana con espinacas. 2º. Croquetas de bacalao y ensalada campestre con tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:65g, Azúcares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.	Día 8 1º. Arroz caldoso con garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:122g, Azúcares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.	Día 9 1º. Macarrones integrales con verdura y tomate. 2º. Filete de merluza al horno con guisantes y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:73g, Azúcares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.	Día 10 1º. Crema de coliflor y manzana natural. 2º. Hamburguesa al horno encebollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:36g, Azúcares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.
Día 13 1º. Judías huertanas con cebolla ecológica . 2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:48g, Azúcares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.	Día 14 1º. Espaguetis integrales a la boloñesa con queso rallado. 2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:90g, Azúcares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.	Día 15 Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Pechuga de pollo empanada con patatas al curry. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:53g, Azúcares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.	Día 16 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:54g, Azúcares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.	Día 17 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:81g, Azúcares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y carne.
Día 20 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada mézclum con tomate cherry, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:46g, Azúcares:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.	Día 21 Ensalada. 1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y piñones de pasta. 2º. Lomo en su jugo a la mostaza con judías verdes al ajillo. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:42g, Azúcares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.	Día 22 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:101g, Azúcares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.	Día 23 1º. Espirales integrales con atún y tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:79g, Azúcares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.	Día 24 JORNADA GASTRONÓMICA ITALIANA 1º. Crema de tomate con albahaca. 2º. Risotto de carne. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:82g, Azúcares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y huevo.
Día 27 1º. Fideuá campellerà. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda. 3º. Lácteo / Pan. <small>H.Carb:79g, Azúcares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.	Día 28 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. 2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:45g, Azúcares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne.	Día 29 1º. Arroz meloso con alubias y judías verdes. 2º. Calamares a la romana y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:91g, Azúcares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y huevo.	Día 30 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia. 2º. Pollo estofado con champiñón y patatas. 3º. Fruta / Pan. <small>H.Carb:53g, Azúcares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.	

Los viernes se servirá Pan con salvado

Existe un Menú Declaración de Alérgenos a disposición del comensal con el fin de informar sobre la posible presencia o trazas de sustancias recogidas en el Reglamento (UE) N°1169/2011 Anexo II, que podrá consultar en su centro.

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en informa@coess.es





MENÚ NOVIEMBRE 2023

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Dia 1 FESTIU DIA DE TOTS SANTS	Dia 2 Ensalada. 1r. Crema de carabasseta ecològica natural. 2n. Mandonguilles estofades amb pèsols i creïlles a les fines herbes. 3r. Fruita / Pa. <small>H.Carb:49g, Sucre:8g, Gras:24g, G.Sat:8g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504</small> <u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blanc.	Dia 3 1r. Olla de llegums. 2n. Ventresca de lluç a la gallega amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca. 3r. Fruita / Pa. <small>H.Carb:63g, Sucre:3g, Gras:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418</small> <u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i peix blau.
Dia 6 Ensalada. 1r. Sopa de peix amb fideus. 2n. Cuixa de pollastre a les fines herbes amb carlota al timó. 3r. Lacti / Pa. <small>H.Carb:43g, Sucre:9g, Gras:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</small> <u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blanc.	Dia 7 1r. Llentilles a la castellana amb espinacs. 2n. Croquetes de bacallà i ensalada campestre amb tomaca, carlota i llombarda. 3r. Fruita / Pa. <small>H.Carb:65g, Sucre:8g, Gras:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484</small> <u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i ou.	Dia 8 1r. Arròs caldós amb cigrons ecològics i bajoquetes. 2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca. 3r. Fruita / Pa. <small>H.Carb:122g, Sucre:2g, Gras:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</small> <u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i peix blanc.	Dia 9 1r. Macarrons integrals amb verdura i tomaca. 2n. Filet de lluç al forn amb pèsols i ensalada d'encisam, carlota, api i remolatxa. 3r. Fruita / Pa. <small>H.Carb:73g, Sucre:7g, Gras:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</small> <u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i carn d'au.	Dia 10 1r. Crema de floricol i poma natural. 2n. Hamburguesa al forn amb ceba i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i formatge fresc. 3r. Fruita / Pa. <small>H.Carb:36g, Sucre:3g, Gras:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:403</small> <u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blau.
Dia 13 1r. Fesols hortolans amb ceba ecològica . 2n. Ventresca de lluç a la llima amb ensalada d'encisam, carlota, olives i api. 3r. Lacti / Pa. <small>H.Carb:48g, Sucre:2g, Gras:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</small> <u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i carn d'au.	Dia 14 1r. Espaguetis integrals a la bolonyesa amb formatge ratllat. 2n. Truita de carabasseta i ensalada campestre amb carlota, dacsca i llombarda. 3r. Fruita / Pa. <small>H.Carb:90g, Sucre:10g, Gras:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</small> <u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i peix blanc.	Dia 15 Ensalada. 1r. Crema d'espinacs natural. 2n. Pit de pollastre arrebossada amb creïlles al curri. 3r. Fruita / Pa. <small>H.Carb:53g, Sucre:4g, Gras:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396</small> <u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blau.	Dia 16 Ensalada. 1r. Sopa d'olla amb pluja. 2n. Olla completa amb cigrons, verdura, magre i col. 3r. Fruita / Pa. <small>H.Carb:54g, Sucre:4g, Gras:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</small> <u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i ou.	Dia 17 1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur. 2n. Filet de lluç al vapor amb ensalada d'encisam, carlota, cogombre i remolatxa. 3r. Fruita / Pa. <small>H.Carb:81g, Sucre:5g, Gras:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</small> <u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i carn.
Dia 20 1r. Llentilles hortolantes amb bledes. 2n. Fogoner amb arrebossat casolà i ensalada mezclum amb tomaca cherri, carlota i olives. 3r. Lacti / Pa. <small>H.Carb:46g, Sucre:14g, Gras:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461</small> <u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i carn d'au.	Dia 21 Ensalada. 1r. Sopa minestrone amb carlota ecològica pinyons de pasta. 2n. Llom al seu suc a la mostassa amb bajoquetes al all. 3r. Fruita / Pa. <small>H.Carb:42g, Sucre:4g, Gras:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402</small> <u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i peix blanc.	Dia 22 1r. Potatge de cigrons. 2n. Aladroc en tempura amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i llombarda. 3r. Fruita / Pa. <small>H.Carb:101g, Sucre:5g, Gras:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</small> <u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blau.	Dia 23 1r. Espirals integrals amb tonyina i tomaca. 2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, carlota, dacsca i cogombre. 3r. Fruita / Pa. <small>H.Carb:79g, Sucre:7g, Gras:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682</small> <u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i peix blanc.	Dia 24 JORNADA GASTRONÒMICA ITALIANA 1r. Crema de tomaca amb alfàbega. 2n. Risotto de carn. 3r. Lacti / Pa. <small>H.Carb:82g, Sucre:29g, Gras:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</small> <u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i ou.
Dia 27 1r. Fideuà campellera. 2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, carlota, cogombre i llombarda. 3r. Lacti / Pa. <small>H.Carb:79g, Sucre:23g, Gras:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</small> <u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i peix blanc.	Dia 28 1r. Crema de pèsols natural amb oli al romer. 2n. Truita de creïlla i ensalada mezclum amb tomaca, carlota i olives. 3r. Fruita / Pa. <small>H.Carb:45g, Sucre:3g, Gras:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363</small> <u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i carn.	Dia 29 1r. Arròs melós amb fesols i bajoquetes. 2n. Calamars a la romana i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa. 3r. Fruita / Pa. <small>H.Carb:91g, Sucre:2g, Gras:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</small> <u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i ou.	Dia 30 Ensalada. 1r. Sopa d'all amb ou dur i pluja. 2n. Pollastre estofat amb xampinyons i creïlles. 3r. Fruita / Pa. <small>H.Carb:53g, Sucre:7g, Gras:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508</small> <u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i peix blanc.	

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 traçes 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 informa@coessl.es

