



# MENÚ ENERO 2024

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Día 8</b> 1º. Caracolas con atún y tomate.  2º. Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan.  <small>H.Carb:56g, Azucares:24g, Gras.:22g, G.Sat.:3g, Prot:15g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:650</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.	<b>Día 9</b> 1º. Potaje de garbanzos con <b>calabaza ecológica</b> .  2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan.  <small>H.Carb:94g, Azucares:2g, Gras.:18g, G.Sat.:2g, Prot:34g, Fibra:21g, Sal:1g, KCal:691</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.	<b>Día 10</b> Ensalada. 1º. Crema de calabacín natural.  2º. Magro estofado con zanahoria y patatas. 3º. Fruta / Pan.  <small>H.Carb:82g, Azucares:3g, Gras.:18g, G.Sat.:5g, Prot:28g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:604</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.	<b>Día 11</b> 1º. Arroz de verdura con guisantes, pimiento y coliflor.  2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan.  <small>H.Carb:74g, Azucares:2g, Gras.:26g, G.Sat.:7g, Prot:22g, Fibra:15g, Sal:4g, KCal:623</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.	<b>Día 12</b> Ensalada. 1º. Sopa de pescado con lluvia.  2º. Pechuga de pollo empanada con judías verdes salteadas. 3º. Fruta / Pan.  <small>H.Carb:49g, Azucares:2g, Gras.:14g, G.Sat.:2g, Prot:22g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:409</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.
<b>Día 15</b> 1º. Olla de legumbres.  2º. Ventresca de merluza al horno con <b>pimiento ecológico</b> y ensalada campestre con tomate, zanahoria y remolacha 3º. Lácteo / Pan.  <small>H.Carb:73g, Azucares:24g, Gras.:20g, G.Sat.:5g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:489</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.	<b>Día 16</b> Ensalada. 1º. Crema de guisantes natural con aceite al romero. 2º. Muslo de pollo asado en su jugo con carlotitas y champiñones. 3º. Fruta / Pan.  <small>H.Carb:45g, Azucares:2g, Gras.:15g, G.Sat.:4g, Prot:41g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:486</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.	<b>Día 17</b> 1º. Espirales con verduras y tomate.  2º. Fogonero al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y apio. 3º. Fruta / Pan.  <small>H.Carb:87g, Azucares:3g, Gras.:18g, G.Sat.:2g, Prot:16g, Fibra:3g, Sal:1g, KCal:578</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.	<b>Día 18</b> Ensalada. 1º. Caldo casero con piñones de pasta. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con patatas a la brava. 3º. Fruta / Pan.  <small>H.Carb:73g, Azucares:3g, Gras.:19g, G.Sat.:7g, Prot:27g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:579</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y huevo.	<b>Día 19</b> 1º. Empanadillas de atún con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino. 2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 3º. Fruta / Pan.  <small>H.Carb:111g, Azucares:4g, Gras.:30g, G.Sat.:9g, Prot:19g, Fibra:6g, Sal:2g, KCal:799</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.
<b>Día 22</b> 1º. Fideuá campellera con calamar.  2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. 3º. Lácteo / Pan.  <small>H.Carb:73g, Azucares:24g, Gras.:20g, G.Sat.:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.	<b>Día 23</b> 1º. Lentejas huertanas.  2º. Varitas de merluza y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan.  <small>H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:16g, G.Sat.:5g, Prot:25g, Fibra:17g, Sal:4g, KCal:559</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.	<b>Día 24</b> Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia.  2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan.  <small>H.Carb:39g, Azucares:1g, Gras.:25g, G.Sat.:3g, Prot:33g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:513</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.	<b>Día 25</b> 1º. Crema de calabaza natural con <b>cebolla ecológica</b> .  2º. Tortilla de patata y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco. 3º. Fruta / Pan.  <small>H.Carb:42g, Azucares:2g, Gras.:6g, G.Sat.:1g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:304</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado azul.	<b>Día 26</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA SELLA</b> 1º. Arroz empedrado. 2º. Bocaditos de rosada con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y pepino. 3º. Postre especial / Pan.  <small>H.Carb:93g, Azucares:5g, Gras.:27g, G.Sat.:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:716</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.
<b>Día 29</b> Ensalada. 1º. Sopa de ajo con estrellitas.  2º. Albóndigas estofadas con <b>zanahoria ecológica</b> y patatas al tomillo. 3º. Lácteo / Pan.  <small>H.Carb:80g, Azucares:24g, Gras.:26g, G.Sat.:6g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:4g, KCal:616</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.	<b>Día 30</b> 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.  2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, lombarda y pepino. 3º. Fruta / Pan.  <small>H.Carb:54g, Azucares:3g, Gras.:10g, G.Sat.:1g, Prot:21g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:397</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.	<b>Día 31</b> 1º. Judías huertanas con espinacas.  2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.  <small>H.Carb:75g, Azucares:3g, Gras.:15g, G.Sat.:5g, Prot:23g, Fibra:15g, Sal:4g, KCal:531</small> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.		

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@coessl.es](mailto:informa@coessl.es)





# MENÚ GENER 2024

GPT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>Dia 8</b> 1r. Caragòs amb tonyina i tomaca.  2n. Croquetes de pollastre amb ensalada d'encisam, carlota, remolatxa i olives.  3r. Lacti / Pa.  <small>H. Carb:93g, Sucre:24g, Gras:22g, G. Sat:3g, Prot:15g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:650</small>  <small>Suggeriment de sopar Verdura bullida i ou.</small>	<b>Dia 9</b> 1r. Potatge de cigrons amb <b>carabassa ecològica</b> .  2n. Filete de lluç a la gallega i ensalada mézclum amb carlota, dacs i cogombre.  3r. Fruita / Pa.  <small>H. Carb:94g, Sucre:2g, Gras:18g, G. Sat:2g, Prot:34g, Fibra:21g, Sal:1g, KCal:691</small>  <small>Suggeriment de sopar Verdura al vapor i carn d'au.</small>	<b>Dia 10</b> Ensalada. 1r. Crema de carabasseta natural.  2n. Magre estofat amb carlota i creïlles.  3r. Fruita / Pa.  <small>H. Carb:82g, Sucre:2g, Gras:18g, G. Sat:5g, Prot:28g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:604</small>  <small>Suggeriment de sopar Verdura a la planxa i peix blanc.</small>	<b>Dia 11</b> 1r. Arròs de verdura amb pèsols, pebrera i floricol.  2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, carlota, api i remolatxa.  3r. Fruita / Pa.  <small>H. Carb:74g, Sucre:2g, Gras:26g, G. Sat:7g, Prot:22g, Fibra:15g, Sal:4g, KCal:623</small>  <small>Suggeriment de sopar Verdura bullida i peix blau.</small>	<b>Dia 12</b> Ensalada. 1r. Sopa de peix amb pluja.  2n. Pit de pollastre arrebotat amb bajoquetes saltades.  3r. Fruita / Pa.  <small>H. Carb:49g, Sucre:2g, Gras:14g, G. Sat:2g, Prot:22g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:409</small>  <small>Suggeriment de sopar Verdura torrada i peix blanc.</small>
<b>Dia 15</b> 1r. Olla de llegums.  2n. Ventresca de lluç al forn amb <b>pebrera ecològica</b> i ensalada campestre amb tomaca, carlota i remolatxa  3r. Lacti / Pa.  <small>H. Carb:56g, Sucre:24g, Gras:14g, G. Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:4g, KCal:589</small>  <small>Suggeriment de sopar Verdura al vapor i ou.</small>	<b>Dia 16</b> Ensalada. 1r. Crema de pèsols amb oli al romer.  2n. Cuixa de pollastre torrada al seu suc amb carlota i xampinyons.  3r. Fruita / Pa.  <small>H. Carb:45g, Sucre:2g, Gras:15g, G. Sat:4g, Prot:41g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:486</small>  <small>Suggeriment de sopar Verdura bullida i carn d'au.</small>	<b>Dia 17</b> Ensalada. 1r. Espirals amb verdura i tomaca.  2n. Fogoner al forn amb ensalada d'encisam, carlota, llombarda i api.  3r. Fruita / Pa.  <small>H. Carb:87g, Sucre:3g, Gras:18g, G. Sat:2g, Prot:16g, Fibra:3g, Sal:1g, KCal:578</small>  <small>Suggeriment de sopar Verdura torrada i peix blanc.</small>	<b>Dia 18</b> Ensalada. 1r. Caldò casolà amb pinyons de pasta.  2n. Hamburguesa al forn amb ceba i creïlles a la brava.  3r. Fruita / Pa.  <small>H. Carb:73g, Sucre:3g, Gras:19g, G. Sat:7g, Prot:27g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:579</small>  <small>Suggeriment de sopar Verdura a la planxa i ou.</small>	<b>Dia 19</b> 1r. Pastissos de tonyina amb ensalada d'encisam, carlota, dacs i cogombre.  2n. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur.  3r. Fruita / Pa.  <small>H. Carb:111g, Sucre:4g, Gras:30g, G. Sat:9g, Prot:19g, Fibra:6g, Sal:2g, KCal:799</small>  <small>Suggeriment de sopar Verdura torrada i peix blanc.</small>
<b>Dia 22</b> 1r. Fideuà campellera amb calamar.  2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, carlota, dacs i remolatxa.  3r. Lacti / Pa.  <small>H. Carb:73g, Sucre:24g, Gras:20g, G. Sat:4g, Prot:23g, Fibra:11g, Sal:4g, KCal:592</small>  <small>Suggeriment de sopar Verdura al vapor i peix blanc.</small>	<b>Dia 23</b> 1r. Llentilles hortolanes.  2n. Varettes de lluç i ensalada mézclum amb tomaca, carlota i api.  3r. Fruita / Pa.  <small>H. Carb:79g, Sucre:23g, Gras:16g, G. Sat:5g, Prot:25g, Fibra:17g, Sal:4g, KCal:559</small>  <small>Suggeriment de sopar Verdura al vapor i ou.</small>	<b>Dia 24</b> Ensalada. 1r. Sopa d'olla amb pluja.  2n. Olla completa amb cigrons, verdura, magre i col.  3r. Fruita / Pa.  <small>H. Carb:39g, Sucre:1g, Gras:25g, G. Sat:3g, Prot:33g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:513</small>  <small>Suggeriment de sopar Verdura bullida i peix blanc.</small>	<b>Dia 25</b> 1r. Crema de carabassa natural amb <b>ceba ecològica</b> .  2n. Truita de creïlla i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i formatge fresc.  3r. Fruita / Pa.  <small>H. Carb:42g, Sucre:2g, Gras:6g, G. Sat:1g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:304</small>  <small>Suggeriment de sopar Verdura torrada i peix blau.</small>	<b>Dia 26</b> <b>JORNADA GASTRONÒMICA SELLÀ</b> 1r. Arròs empedrat. 2n. Mossets de rosada amb ensalada d'encisam, carlota, llombarda i cogombre. 3r. Postre especial / Pa.  <small>H. Carb:93g, Sucre:5g, Gras:27g, G. Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:716</small>  <small>Suggeriment de sopar Verdura a la planxa i peix blanc.</small>
<b>Dia 29</b> Ensalada. 1r. Sopa d'all amb estreles.  2n. Mandonguilles estofades amb <b>carlota ecològica</b> i creïlles al timó.  3r. Lacti / Pa.  <small>H. Carb:80g, Sucre:24g, Gras:26g, G. Sat:6g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:4g, KCal:616</small>  <small>Suggeriment de sopar Verdura al vapor i peix blanc.</small>	<b>Dia 30</b> 1r. Arròs caldós amb cigrons i bajoquetes.  2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, carlota, llombarda i cogombre.  3r. Fruita / Pa.  <small>H. Carb:54g, Sucre:3g, Gras:10g, G. Sat:1g, Prot:21g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:397</small>  <small>Suggeriment de sopar Verdura a la planxa i peix blanc.</small>	<b>Dia 31</b> 1r. Fesols hortolans amb espinacs.  2n. Calamars a la romana amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives.  3r. Fruita / Pa.  <small>H. Carb:75g, Sucre:3g, Gras:15g, G. Sat:5g, Prot:23g, Fibra:15g, Sal:4g, KCal:531</small>  <small>Suggeriment de sopar Verdura bullida i peix blau.</small>		

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 recollides 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@coess.es](mailto:informa@coess.es)

