



MENÚ DICIEMBRE 2024

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 2</p> <p>1º. Sopa de pescado con conchitas.</p> <p>2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:49g, Azucares:2g, Gras.:14g, G.Sat:2g, Prot:22g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:409</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>	<p>Día 3</p> <p>1º. Crema de legumbres con cebolla ecológica.</p> <p>2º. Ventresca de merluza con tomate y ensalada de lechuga, aceitunas, zanahoria y queso.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:42g, Azucares:2g, Gras.:6g, G.Sat:1g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:304</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.</p>	<p>Día 4</p> <p>1º. Ensalada marinera con atún.</p> <p>2º. Arroz de verdura con coliflor.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:94g, Azucares:4g, Gras.:18g, G.Sat:2g, Prot:34g, Fibra:21g, Sal:1g, KCal:691</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.</p>	<p>Día 5</p> <p>1º. Caracolas con jamón y tomate.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:83g, Azucares:8g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:692</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p>Día 6</p> <p>FESTIVO</p> <p>DIA DE LA CONSTITUCIÓN</p>
<p>Día 9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>Día 10</p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:56g, Azucares:13g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:6g, Sal:4g, KCal:489</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y huevo.</p>	<p>Día 11</p> <p>1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y piñones de pasta.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:41g, Azucares:4g, Gras.:8g, G.Sat:2g, Prot:31g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:368</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne.</p>	<p>Día 12</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo con patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:41g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:428</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado azul.</p>	<p>Día 13</p> <p>1º Ensalada mediterránea con cangrejo.</p> <p>2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:93g, Azucares:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:716</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.</p>
<p>Día 16</p> <p>1º. Espirales integrales con calabacín, pimiento ecológico y tomate.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:93g, Azucares:13g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:650</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p>Día 17</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabaza natural.</p> <p>2º. Muslo de pollo a las finas hierbas con patatas al ajillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:45g, Azucares:2g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:486</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y huevo.</p>	<p>Día 18</p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes.</p> <p>2º. Filete de merluza a la gallega y ensalada mézclum con zanahoria, apio y tomate.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:54g, Azucares:3g, Gras.:10g, G.Sat:1g, Prot:21g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:397</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne de ave.</p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:49g, Azucares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:469</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado azul.</p>	<p>Día 20</p> <p>MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO</p> <p>1º. Caldo Navideño con gallina y lluvia.</p> <p>2º. Nuggets de pollo con ketchup y patatas chips.</p> <p>3º. Postre navideño.</p> <p><i>H.Carb:39g, Azucares:1g, Gras.:25g, G.Sat:3g, Prot:33g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:513</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.</p>

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





MENÚ DESEMBRE 2024

GPT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Dia 2</p> <p>1r. Sopa de peix amb conches.</p> <p>2n. Pit de pollastre empanat amb ensalada d'encisam, carlota, dacsca i remolatxa.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:49g, Azucars:2g, Gras.:14g, G.Sat:2g, Prot:22g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:409</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.</p>	<p>Dia 3</p> <p>1r. Crema de llegums amb ceba ecològica.</p> <p>2n. Ventresca de lluç amb tomaca i ensalada d'encisam, olives, carlota i formatge.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:42g, Azucars:2g, Gras.:6g, G.Sat:1g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:304</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i ou.</p>	<p>Dia 4</p> <p>1r. Ensalada marinera amb tonyina.</p> <p>2n. Arròs de verdura amb coliflor.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:94g, Azucars:4g, Gras.:18g, G.Sat:2g, Prot:34g, Fibra:21g, Sal:1g, KCal:691</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blau.</p>	<p>Dia 5</p> <p>1r. Caragols de mar amb pernil i tomaca.</p> <p>2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, carlota, api i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:83g, Azucars:8g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:692</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blanc.</p>	<p>Dia 6</p> <p>FESTIU</p> <p>DIA DE LA CONSTITUCIÓ</p>
<p>Dia 9</p> <p>FESTIU</p>	<p>Dia 10</p> <p>1r. Llentilles de l'horta.</p> <p>2n. Calamars a la romana amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:56g, Azucars:13g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:6g, Sal:4g, KCal:489</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i ou.</p>	<p>Dia 11</p> <p>1r. Sopa minestrone amb carlota ecològica i pinyons de pasta.</p> <p>2n. Truita de carabasseta i ensalada campestre amb carlota, dacsca i llombarda.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:41g, Azucars:4g, Gras.:8g, G.Sat:2g, Prot:31g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:368</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn.</p>	<p>Dia 12</p> <p>Ensalada.</p> <p>1r. Crema de verdures natural de temporada.</p> <p>2n. Mandonguilles de pollastre amb creïlla fornera.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:41g, Azucars:7g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:428</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blau.</p>	<p>Dia 13</p> <p>1r Ensalada mediterrània amb cranc.</p> <p>2n. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:93g, Azucars:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:716</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blanc.</p>
<p>Dia 16</p> <p>1r. Espirals integrals amb carabasseta, pimentó ecològic i tomaca.</p> <p>2n. Croquetes de bacallà i ensalada d'encisam, carlota, dacsca i llombarda.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:93g, Azucars:13g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:650</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.</p>	<p>Dia 17</p> <p>Ensalada.</p> <p>1r. Crema de carabassa natural.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre a les fines herbes amb creïlla amb allada.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:45g, Azucars:2g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:486</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i ou.</p>	<p>Dia 18</p> <p>1r. Arròs caldós amb cigrons i fesols tendres.</p> <p>2n. Filet de lluç a la gallega i ensalada mesclum amb carlota, api i tomaca.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:54g, Azucars:3g, Gras.:10g, G.Sat:1g, Prot:21g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:397</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn d'au.</p>	<p>Dia 19</p> <p>1r. Olla de llegums.</p> <p>2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, carlota, cogombre i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:49g, Azucars:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:469</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blau.</p>	<p>Dia 20</p> <p>MENÚ ESPECIAL</p> <p>NADALENC</p> <p>1r. Caldo Nadalenc amb gallina i pluja.</p> <p>2n. Delícies de pollastre amb quètxup i creïlla xips.</p> <p>3r. Postre nadalenc.</p> <p><i>H.Carb:39g, Azucars:1g, Gras.:25g, G.Sat:3g, Prot:33g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:513</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blanc.</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 informa@coessl.es

