



MENÚ DESEMBRE 2023

GPC

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				Dia 1 1r. Potatge de cigrons. 2n. Aladroc arrebossats i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api. 3r. Fruita / Pa. H.Carb:94g, Sucre:4g, Grei:18g, G.Sat:2g, Prot:34g, Fibra:21g, Sal:1g, KCal:691 Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blau.
Dia 4 1r. Cassola de peix amb abadeix, calamar i fideus. 2n. Pit de pollastre arrebossat amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i remolatxa. 3r. Lacti / Pa. H.Carb:49g, Sucre:2g, Grei:14g, G.Sat:2g, Prot:22g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:409 Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.	Dia 5 Ensalada. 1r. Crema de verdures natural amb carabasseta ecològica . 2n. Truita francesa amb floricol en tempura. 3r. Fruita / Pa. H.Carb:42g, Sucre:2g, Grei:6g, G.Sat:1g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:304 Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blau.	Dia 6 Dia 7 FESTIU DIA DE LA CONSTITUCIÓ	Dia 8 DIA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓ	
Dia 11 Ensalada. 1r. Llentilles hortolanes. 2n. Ous remenats amb tomaca i creïlles fregides. 3r. Lacti / Pa. H.Carb:56g, Sucre:13g, Grei:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:6g, Sal:4g, KCal:489 Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.	Dia 12 1r. Fideuà campellera amb calamar. 2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api. 3r. Fruita / Pa. H.Carb:73g, Sucre:4g, Grei:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592 Suggeriment de sopar: Verdura torrada i ou.	Dia 13 Ensalada. 1r. Sopa minestrone amb pinyons de pasta. 2n. Abadeget a l'andalusa amb samfaina. 3r. Fruita / Pa. H.Carb:41g, Sucre:4g, Grei:8g, G.Sat:2g, Prot:31g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:368 Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn.	Dia 14 Ensalada. 1r. Crema de floricol natural amb poma i ceba ecològica . 2n. Magre estofat amb creïlles fornada. 3r. Fruita / Pa. H.Carb:41g, Sucre:7g, Grei:20g, G.Sat:6g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:428 Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blau.	Dia 15 1r. Arròs de verdures. 2n. Calamars a la romana i ensalada d'encisam, carlota, cogombre i remolatxa. 3r. Fruita / Pa. H.Carb:93g, Sucre:5g, Grei:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:716 Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blanc.
Dia 18 Ensalada. 1r. Crema de carabassa natural. 2n. Cuixa de pollastre a les fines herbes amb creïlles al all. 3r. Lacti / Pa. H.Carb:45g, Sucre:2g, Grei:15g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:486 Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.	Dia 19 1r. Arròs caldós amb cigrons i bajoquetes. 2n. Lluç al forn amb tomaca i ensalada mezclum amb carlota, api i cogombre. 3r. Fruita / Pa. H.Carb:54g, Sucre:3g, Grei:10g, G.Sat:1g, Prot:21g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:397 Suggeriment de sopar: Verdura torrada i ou.	Dia 20 Ensalada. 1r. Olla de llegums. 2n. Truita francesa amb carlota al romer. 3r. Fruita / Pa. H.Carb:49g, Sucre:2g, Grei:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:469 Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn d'au.	Dia 21 1r. Macarrons integrals amb carabasseta, pebrera ecològica i tomaca. 2n. Croquetes de bacallà i ensalada d'encisam, carlota, dacs i llombarda. 3r. Fruita / Pa. H.Carb:93g, Sucre:13g, Grei:22g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:650 Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blau.	Dia 22 MENÚ ESPECIAL NADELENC 1r. Caldo Nadelenc amb gallina, ou dur i pluja. 2n. Burger COES amb ketchup i creïlles xips. 3r. Postre nadelenc. H.Carb:39g, Sucre:1g, Grei:25g, G.Sat:3g, Prot:33g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:513 Suggeriment de sopar: Verdura bullida 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 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@coessl.es				

Comer COES
es comer salud