

MENÚ ABRIL 2018

GPT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dia 9 1r. Macarrons amb carabasseta, pebrera i tomaca. 2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, tomaca cherry, carlota i cogombre. 3r. Lacti / Pa. <i>H.Carb:92g, Sucre:28g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:5g Sal:2g, KCal:602</i> Sugerència de sopar: Verdura al forn i peix blau	Dia 10 Ensallada. 1r. Sopa reina amb molletes de gallina, cigrons i pluja. 2n. Filet de fogoner a la romana amb creïlles al vapor. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:69g, Sucre:24g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:503</i> Sugerència de sopar: Verdura saltada i ou	Dia 11 1r. Olla de llegums. 2n. Truita de pernil amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsà. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:74g, Sucre:25g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:559</i> Sugerència de sopar: Verdura a la planxa i carn d'au	FESTIU	
Dia 16 Ensallada. 1r. Sopa a la marinera amb molletes de peix i fideus. 2n. Mandonguilles guisades amb pebrera, carlota i creïlles. 3r. Lacti / Pa. <i>H.Carb:85g, Sucre:24g Gras:13g, G.Sat.:7g Prot:24g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:698</i> Sugerència de sopar: Verdura saltada i ou	Dia 17 1r. Llentilles estofades amb bledes. 2n. Abadejo al forn amb tomaca i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:85g, Sucre:26g Gras:9g, G.Sat.:3g Prot:32g, Fibra:10g Sal:2g, KCal:550</i> Sugerència de sopar: Verdura al vapor i carn	Dia 18 1r. Arròs amb pollastre i pebrera. 2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:108g, Sucre:24g Gras:20g, G.Sat.:5g Prot:22g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:712</i> Sugerència de sopar: Verdura al forn i peix blau		
Dia 23 Ensallada. 1r. Sopa juliana amb api ecològic i lletres. 2n. Llom torrat al forn al seu suc amb pèsols i creïlles dau. 3r. Lacti / Pa. <i>H.Carb:60g, Sucre:22g Gras:21g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:4g Sal:3g, KCal:539</i> Sugerència de sopar: Verdura al vapor i carn d'au	Dia 24 1r. Espaguetis a la bolonyesa amb formatge ratllat. 2n. Filet de marraix amb arrebossat casolà i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:98g, Sucre:29g Gras:28g, G.Sat.:10g Prot:40g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:815</i> Sugerència de sopar: Verdura a la planxa i ou	Dia 25 1r. Crema d'espinacs popeye natural. 2n. Cuixa de pollastre al forn encibollat amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsà. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:51g, Sucre:26g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:42g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:492</i> Sugerència de sopar: Verdura asada i peix blanc	Dia 19 Ensallada. 1r. Espirals amb tonyina i tomaca. 2n. Filet de vedella torrat al seu suc amb carlota. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:95g, Sucre:32g Gras:32g, G.Sat.:13g Prot:37g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:832</i> Sugerència de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc	Dia 20 JORNADA GASTRONOMICA BRITANICA 1r. Crema de verdures natural amb remolatxa. 2n. Lluç amb arrebossat casolà al estil anglès i creïlles amb bròcoli al vapor. 3r. Tortada de poma / Pa int. <i>H.Carb:61g, Sucre:22g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:522</i> Sugerència de sopar: Verdura asada i carn d'au
Dia 30 1r. Fideuà campellera amb tonyina i calamar. 2n. Truita de carabasseta amb ensalada d'encisam, tomaca cherry, carlota i cogombre. 3r. Lacti / Pa. <i>H.Carb:96g, Sucre:23g Gras:20g, G.Sat.:7g Prot:31g, Fibra:12g Sal:4g, KCal:695</i> Sugerència de sopar: Verdura al forn i peix blanc				

Existeix un Menú Declaració d'Alérgens a disposició del comensal amb el fi d'informar sobre la possible presència o traces de substàncies recollides en el Reglament (UE) N°1169/2011 Annex II, que pot consultar en el su 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 nutricionista@coessl.es

Comer COES
es comer salud