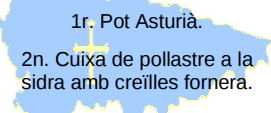




MENÚ GENER 2017

COD: GPT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dia 9 1r. Espirals de verdura amb tonyina i tomaca. 2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, tomaca cherry, carlota i olives negres. 3r. Lacti / Pa. Sopar: Verdura al vapor i peix blau. <i>H.Carb:91g, Sucres:28g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:33g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:692</i>	Dia 10 1r. Llentilles estofades amb carlota. 2n. Mossets d'abadejo i ensalada campestre amb tomaca, carlota i cogombre. 3r. Fruita / Pa. Sopar: Verdura a la planxa i carn d'au. <i>H.Carb:76g, Sucres:24g Gras:20g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:10g Sal:2g, KCal:584</i>	Dia 11 1r. Crema de verdures natural de temporada amb ceba ecològica . 2n. Truita de creïlla amb ensalada italiana d'encisam, caragols de mar, tomaca i carlota. 3r. Fruita / Pa. Sopar: Verdura bullida i carn. <i>H.Carb:64g, Sucres:26g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:19g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:503</i>	Dia 12 1r. Sopa reina amb molletes de gallina, cigrons i estreles. 2n. Hamburguesa de vedella al forn i ensalada gurmè amb tomaca, carlota i dacs. 3r. Fruita / Pa. Sopar: Verdura al forn i peix blau. <i>H.Carb:57g, Sucres:26g Gras:23g, G.Sat.:11g Prot:26g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:548</i>	Dia 13 1r. Arròs amb titot, pebrera i pèsols. 2n. Abadejo al forn amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api. 3r. Fruita / Pa integral. Sopar: Verdura a la planxa i ou. <i>H.Carb:100g, Sucres:24g Gras:12g, G.Sat.:4g Prot:36g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:662</i>
Dia 16 Ensalada. 1r. Caldo casolà amb cigrons i pluja. 2n. Filet rus de pollastre amb arrebossat casolà i creïlles al vapor amb carloteta baby. 3r. Lacti / Pa. Sopar: Verdura a la planxa i peix blau. <i>H.Carb:71g, Sucres:22g Gras:30g, G.Sat.:7g Prot:24g, Fibra:5g Sal:4g, KCal:660</i>	Dia 17 1r. Espaguetis a la bolonyesa amb formatge ratllat. 2n. Ventresca de lluç al forn amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives verdes. 3r. Fruita / Pa. Sopar: Verdura al vapor i ou. <i>H.Carb:87g, Sucres:28g Gras:24g, G.Sat.:7g Prot:30g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:693</i>	Dia 18 Ensalada. 1r. Crema de carabassa natural. 2n. Mandonguilles estofades amb xampinyó, pimentó i creïlles dau. 3r. Fruita / Pa. Sopar: Verdura a la planxa i peix blau. <i>H.Carb:89g, Sucres:27g Gras:30g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:689</i>	Dia 19 1r. Fideuà campeller amb tonyina i calamar. 2n. Truita de pernil i ensalada campestre amb tomaca, carlota i dacs. 3r. Fruita / Pa. Sopar: Verdura bullida i carn d'au. <i>H.Carb:86g, Sucres:27g Gras:21g, G.Sat.:7g Prot:34g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:674</i>	Dia 20 JORNADA GASTRONÒMICA ASTURIANA  1r. Pot Asturià. 2n. Cuixa de pollastre a la sidra amb creïlles fornada. 3r. Crema / Pa integral. <i>H.Carb:65g, Sucres:22g Gras:23g, G.Sat.:8g Prot:58g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:705</i>
Dia 23 1r. Macarrons amb bacon, carabassa i tomaca. 2n. Filet de lluç al forn amb ensalada d'encisam juliana, tomaca cherry, carlota i olives. 3r. Lacti / Pa. Sopar: Verdura al vapor i carn d'au. <i>H.Carb:98g, Sucres:30g Gras:25g, G.Sat.:7g Prot:38g, Fibra:9g Sal:4g, KCal:782</i>	Dia 24 Ensalada. 1r. Crema d'espínacs popeye. 2n. Salsitxes casolanes al forn encebollades amb arròs blanc. 3r. Fruita / Pa. Sopar: Verdura a la planxa i peix blau. <i>H.Carb:79g, Sucres:26g Gras:37g, G.Sat.:13g Prot:33g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:732</i>	Dia 25 1r. Olla de llegums. 2n. Truita de creïlla i ensalada mezclum amb tomaca, carlota i dacs. 3r. Fruita / Pa. Sopar: Verdura al forn i carn. <i>H.Carb:68g, Sucres:25g Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:534</i>	Dia 26 Ensalada. 1r. Sopa marinera amb molletes de peix i fideus. 2n. Vedella guisada amb xampinyó i creïlles de pobre. 3r. Fruita / Pa. Sopar: Verdura a la planxa i peix blau. <i>H.Carb:70g, Sucres:28g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:28g, Fibra:9g Sal:4g, KCal:533</i>	Dia 27 1r. Arròs amb magre, cigrons i pebrera verda ecològica . 2n. Abadejo al forn i ensalada campestre amb tomaca, carlota i cogombre. 3r. Fruita / Pa integral. Sopar: Verdura bullida i ou. <i>H.Carb:101g, Sucres:24g Gras:12g, G.Sat.:4g Prot:36g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:661</i>
Dia 30 1r. Guisat de carn amb verdura. 2n. Truita de carabasseta amb ensalada d'encisam, tomaca cherry, carlota i cogombre. 3r. Lacti / Pa. Sopar: Verdura al vapor i peix blau. <i>H.Carb:57g, Sucres:22g Gras:26g, G.Sat.:8g Prot:31g, Fibra:5g Sal:2g, KCal:597</i>	Dia 31 1r. Potatge de cigrons amb carabassa. 2n. Filet de fogoner amb arrebossat casolà i ensalada gurmè amb tomaca, carlota i dacs. 3r. Fruita / Pa. Sopar: Verdura bullida i carn d'au. <i>H.Carb:69g, Sucres:22g Gras:16g, G.Sat.:4g Prot:33g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:560</i>	PROPÓSITOS PARA EL 2017  Coesito y Coesita  Comer todos los días 3 frutas Hacer mucho deporte Colaborar más en las tareas de casa. Pedir las cosas "por favor" Sonreír mássssss!!! Dar siempre las "gracias"		

Menjar **COES**
es menjar salut

TIPUS D'ENSALADA (NORMAL: Encisam iceberg. **MEZCLUM:** Escarola, achicoria, lollo rosso y brotes d'espínacs. **GURMET:** Encisam romana, escarola, achicoria y lollo rosso. **CAMPERA:** Escarola, achicoria y canónigos.)

Existeix un Menú Declaración de Al·lèrgens a disposició del comensal a fi d'informar sobre la possible presència de substàncies recollides en el Reglament (UE) N°1169/2011 Annex II

Atenció al comensal y consultes sobre nutrició: Dilluns a dijous de 9:00 a 13:00 al tlf 965 10 06 48 o les 24 hores en nutricionista@coess.es

© COES COMEDORES ESCOLARES · C/ Dr. Isidoro de Sevilla, 72 (P. Ind. Rabasa) · 03009 Alicante · Tlf. 965 10 45 34 · 965 10 06 48 · Fax. 965 10 65 32 // www.comedoresescolares.es //