



MENÚ OCTUBRE 2017

GPT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Día 2 1r. Llaços de verdura amb tonyina i tomaca. 2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca cherry, carlota i api. 3r. Lacti / Pa. <i>H.Carb:97g, Sucre:26g Gras:32g, G.Sat.:8g Prot:25g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:790</i> Sugerència de sopar: Verdura saltada i peix blanc.	Día 3 1r. Crema de carabasseta ecològica amb rostos. 2n. Pit de pollastre a la planxa amb pèsols i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:66g, Sucre:26g, Gras:12g, G.Sat.:3g Prot:32g, Fibra:9g, Sal:2g, KCal:504</i> Sugerència de sopar: Verdura al vapor i ou.	Día 4 1r. Llentilles estofades amb espinacs. 2n. Llom de caella a trossets amb samfaina i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:65g, Sucre:26g Gras:11g, G.Sat.:4g Prot:34g, Fibra:10g Sal:2g, KCal:521</i> Sugerència de sopar: Verdura a la planxa i carn.	Día 5 Ensalada. 1r. Sopa d'olla amb estreles. 2n. Filet de vedella en el su suc amb creïlles a lo pobre. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:69g, Sucre:28g Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:9g Sal:4g, KCal:534</i> Sugerència de sopar: Verdura al horno i peix blau.	Día 6 1r. Arròs amb pernil, pebrera i pèsols. 2n. Ventresca de lluç al vapor amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre. 3r. Fruita / Pa integral. <i>H.Carb:99g, Sucre:25g Gras:20g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:686</i> Sugerència de sopar: Verdura hervida i carn d'au.
Día 9 FESTIU	Día 10 1r. Espaguetis a la bolonyesa amb formatge ratllat. 2n. Abadejo al forn amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:86g, Sucre:28g Gras:23g, G.Sat.:7g Prot:35g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:706</i> Sugerència de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.	Día 11 Ensalada. 1r. Crema de carabassa natural. 2n. Cinta de llom torrat en el seu suc amb arròs a la criolla. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:84g, Sucre:26g Gras:16g, G.Sat.:6g Prot:35g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:584</i> Sugerència de sopar: Verdura asada i ou.	Día 12 FESTIU	Día 13 FESTIU
Día 16 1r. Macarrons amb xampinyó, carabasseta i tomaca. 2n. Filet de lluç al vapor amb ensalada d'encisam, tomaca cherry, carlota i olives. 3r. Lacti / Pa. <i>H.Carb:86g, Sucre:27g Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:32g, Fibra:5g Sal:2g, KCal:622</i> Sugerència de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.	Día 17 1r. Sopa de peix amb fideus. 2n. Cuixa de pollastre al forn al seu suc amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:60g, Sucre:25g, Gras:12g, G.Sat.:5g Prot:45g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:561</i> Sugerència de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.	Día 18 1r. Olla de llegums. 2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:74g, Sucre:26g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:22g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:556</i> Sugerència de sopar: Verdura al horno i carn.	Día 19 Ensalada. 1r. Puré de creïlles con espinacs. 2n. Llom a la planxa amb espirals a les fines herbes. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:76g, Sucre:26g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:598</i> Sugerència de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.	Día 20 1r. Ensalada primavera d'encisam, tomaca, pernil, formatge, carlota, dacsca i olives. 2n. Arròs a la marinera amb tonyina, sèpia i clótxines. 3r. Fruita / Pa integral. <i>H.Carb:98g, Sucre:24g Gras:12g, G.Sat.:5g Prot:21g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:592</i> Sugerència de sopar: Verdura hervida i ou.
Día 23 1r. Guisat de pollastre amb pebrera ecològica . 2n. Truita de carabasseta amb ensalada d'encisam, tomaca cherry, carlota i cogombre. 3r. Lacti / Pa. <i>H.Carb:61g, Sucre:23g Gras:15g, G.Sat.:8g Prot:26g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:608</i> Sugerència de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.	Día 24 1r. Crema de verdures natural de temporada. 2n. Filet de marxaix amb arrebossat casolà i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:62g, Sucre:27g Gras:15g, G.Sat.:7g Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:506</i> Sugerència de sopar: Verdura hervida i carn d'au.	Día 25 Ensalada. 1r. Caldo casolà amb verdures i lletres. 2n. Mandonguilles guisades amb xampinyó, bajoquetes i creïlles dau. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:89g, Sucre:26g Gras:18g, G.Sat.:6g Prot:20g, Fibra:12g Sal:4g, KCal:688</i> Sugerència de sopar: Verdura al horno i ou.	Día 26 1r. Potatge de cigrons con bledes. 2n. Llom de fegoner al forn amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:77g, Sucre:25g, Gras:14g, G.Sat.:3g Prot:34g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:573</i> Sugerència de sopar: Verdura saltada i peix.	Día 27 MENÚ ESPECIAL FESTA HALLOWEEN 1r. Llaços vampírescs amb bacó i carabassa. 2n. Dits terrorífics (Fingers de pollastre) amb salsa agredolç i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives. 3r. Postre especial. Pa integral.
Día 30 1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur. 2n. Ventresca de lluç al forn amb ensalada d'encisam, tomaca cherry, carlota i api. 3r. Lacti / Pa. <i>H.Carb:113g, Sucre:24g Gras:18g, G.Sat.:6g Prot:33g, Fibra:3g Sal:3g, KCal:757</i> Sugerència de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.	Día 31 1r. Fèsols hortolanes amb carabassa. 2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:76g, Sucre:26g, Gras:11g, G.Sat.:4g Prot:27g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:507</i> Sugerència de sopar: Verdura saltada i peix blanc.	 Día Mundial de la Alimentación 16 de Octubre		

TIPOS DE ENSALADA (NORMAL): Lechuga iceberg. MEZCLUM: Escarola, achicoria, lollo rojo i brotes de espinacas. GOURMET: Escarola, achicoria i canónigos. CAMPESTRE: Lechuga romana, escarola, achicoria i lollo rosso.)

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 nutricionista@coess.es

Comer COES
es comer salud

