

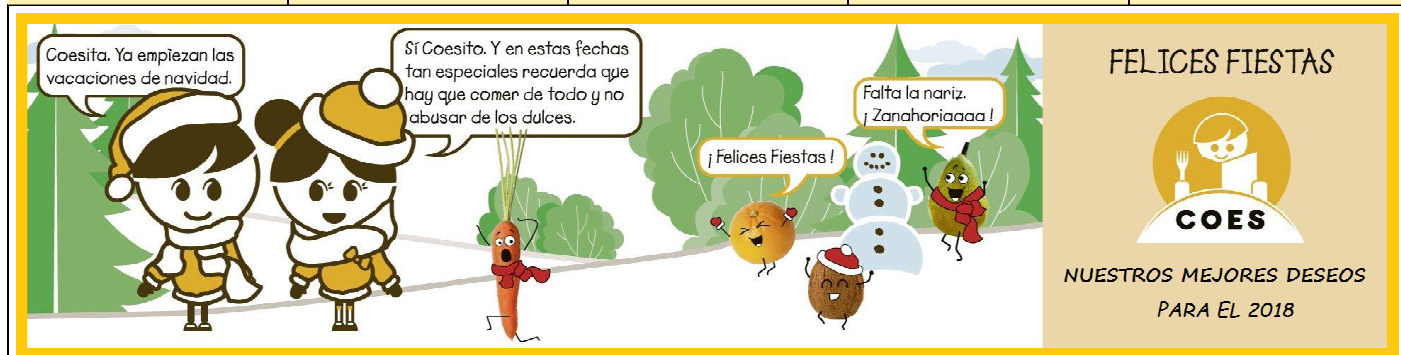


MENÚ DESEMBRE 2017

GPT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
+ frutas coloridas  - golosinas  + legumbres a montones  - turrónes y polvorones  + acción y diversión  - televisión 				COES CONSEJOS NAVIDEÑOS  Día 1 Ensalada. 1r. Sopa de peix amb fideus. 2n. Mandonguilles estofades amb xampinyó i creïlles dau. 3r. Fruita / Pa integral. <i>H.Carb:87g, Sucre:26g Gras:28g, G.Sat.:6g Prot:22g, Fibra:12g Sal:4g, KCal:679</i> Sugerencia de sopar: Verdura a la planxa i ou.

Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8
Ensalada. 1r. Crema de verdures natural de temporada. 2n. Cinta de llom torrat al seu suc amb arròs blanc. 3r. Lacti / Pa. <i>H.Carb:82g, Sucre:23g Gras:19g, G.Sat.:7g Prot:21g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:504</i> Sugerencia de sopar: Verdura bullida i peix blanc..	1r. Llentilles estofades. 2n. Caella a trossets amb tomaca i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:68g, Sucre:27g Gras:11g, G.Sat.:6g Prot:26g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:547</i> Sugerencia de sopar: Verdura al vapor i ou.	FESTIU		Día 11 Ensalada. 1r. Sopa juliana amb lletres. 2n. Llom adobat al forn amb creïlles a lo pobre. 3r. Lacti / Pa. <i>H.Carb:68g, Sucre:23g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:21g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:504</i> Sugerencia de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.
Día 12 1r. Arròs de verdures amb bajoquetes, pèsols i pebrera ecológica. 2n. Ventresca de lluç al forn amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:99g, Sucre:24g Gras:10g, G.Sat.:3g Prot:22g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:577</i> Sugerencia de sopar: Verdura bullida i cam.	Día 13 1r. Olla de llegums. 2n. Truita de pernil amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:74g, Sucre:25g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:559</i> Sugerencia de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.			Día 14 1r. Crema de carlota natural amb rostos. 2n. Pit de pollastre a la planxa encebollada amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:67g, Sucre:26g Gras:12g, G.Sat.:3g Prot:31g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:512</i> Sugerencia de sopar: Verdura asada i ou.
Día 18 Ensalada. 1r. Fideuà campellera amb tonyina i calamar. 2n. Truita de creïlles amb bajoquetes i carlotita baby. 3r. Lacti / Pa. <i>H.Carb:92g, Sucre:27g Gras:29g, G.Sat.:8g Prot:35g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:784</i> Sugerencia de sopar: Verdura al vapor i cam d'au.	Día 19 1r. Potatge de cigrons amb carabassa. 2n. Filete de lluç al forn amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:61g, Sucre:27g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:44g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:543</i> Sugerencia de sopar: Verdura a la planxa i cam.	Día 20 1r. Crema d'espínacs amb cebolla ecológica. 2n. Cuixa de pollastre al forn amb ensalada italiana d'encisam, tomaca, pasta, carlota i olives negres. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:81g, Sucre:22g Gras:16g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:4g Sal:3g, KCal:590</i> Sugerencia de sopar: Verdura al vapor i peix blau.	Día 21 1r. Ensalada marinera amb campestre, tomaca, carlota, cogombre, tonyina y ½ ou dur. 2n. Arròs amb magre, pebrera i pèsols. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:96g, Sucre:23g Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:22g, Fibra:6g Sal:1g, KCal:608</i> Sugerencia de sopar: Verdura bullida i peix blanc.	Día 22 MENÚ ESPECIAL NADALENC 1r. Caldo Nadalenc amb farcit i fideus. 2n. Pizza COES de pernil i formatge amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca. 3r. Dolç i refresc. <i>H.Carb:103g, Sucre:32g Gras:25g, G.Sat.:11g Prot:22g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:724</i> Sugerencia de sopar: Verdura asada i ou.



FELICES FIESTAS



NUESTROS MEJORES DESEOS
PARA EL 2018

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@coes.es