

MENÚ ABRIL 2018

GPT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	Dia 10 Ensalada. 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	Dia 12 1r. Crema de verdures natural de temporada. 2n. Pit de pollastre a la planxa amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:69g, Sucre:26g Gras:13g, G.Sat.:4g Prot:27g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:506</i> Sugerència de sopar: Verdura asada i peix blanc	Dia 13 1r. Arròs de verdures amb pèsols, bajoquetes i pebrera ecològica . 2n. Caella a trossets amb tomaca i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api. 3r. Fruita / Pa integral. <i>H.Carb:105g, Sucre:28g Gras:13g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:669</i> Sugerència de sopar: Verdura al vapor i carn
Dia 16 Ensalada. 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:30g, G.Sat.:7g Prot:24g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:696</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 19 Ensalada. 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 26 Ensalada. 1r. Potatge de cigrons. 2n. Magre estofat amb tomaca i bajoquetes amb xampinyó. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:71g, Sucre:26g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:34g, Fibra:15g Sal:3g, KCal:621</i> Sugerència de sopar: Verdura saltada i peix blau	Dia 27 1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur. 2n. Ventresca de lluç a les fines herbes amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre. 3r. Fruita / Pa integral. <i>H.Carb:115g, Sucre:27g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:30g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:741</i> Sugerència de sopar: Verdura al forn i carn d'au

FESTIU

Dia 30 1r. Fideuà campeller 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