



MENÚ JUNY 2025

GVPrT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dia 2 1r. Sopa de peix amb pinyons de pasta. 2n. Magre a la jardineria amb creïlles tallades a rodanxes. 3r. Lacti / Pa.	Dia 3 1r. Olla de llegums. 2n. Ventresca de lluç a la gallega amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa. 3r. Fruita / Pa.	Dia 4 1r. Crema de pèsols natural amb oli al romer. 2n. Cuixa de pollastre rostit en el seu suc amb carlotes a l'anet. 3r. Fruita / Pa.	Dia 5 1r. Arròs caldós amb cigrons i bajoquetes. 2n. Croquetes de bacallà amb ensalada amb encisam, tomaca, carlota i dacsà. 3r. Fruita / Pa.	Dia 6 1r. Macarrons integrals amb pimentó ecològic i tomaca. 2n. Truita francesa i ensalada mesclum amb carlota, api i cogombre. 3r. Gelat / Pa.
H.Carb:52g, Azucars:18g, Gras.:30g, G.Sat:7g, Prot:32g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:648	H.Carb:106g, Azucars:5g, Gras.:26g, G.Sat:3g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:774	H.Carb:47g, Azucars:5g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:448	H.Carb:86g, Azucars:6g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:571	H.Carb:81g, Azucars:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:684
Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc	Suggeriment de sopar: Verdura bollida i ou	Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blau.	Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn d'au.	Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.
Dia 9 1r. Fideuà campellera amb calamar. 2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, carlota, api i olives. 3r. Lacti / Pa.	Dia 10 1r. Crema natural de carabassa. 2n. Lluc amb carabasseta ecològica i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsà. 3r. Fruita / Pa.	Dia 11 1r. Sopa de putxero amb pluja. 2n. Putxero complet amb magre, cigrons, verdures i col. 3r. Fruita / Pa.	Dia 12 1r. Arròs a la cubana amb ou. 2n. Calamars a la romana amb ensalada d'encisam, carlota, api i remolatxa. 3r. Fruita / Pa.	Dia 13 1r. Ensalada italiana amb formatge. 2n. Mandonguilles de pollastre estofades amb creïlles. 3r. Gelat / Pa.
H.Carb:79g, Azucars:23g, Gras.:23g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:3g, KCal:652	H.Carb:45g, Azucars:3g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:20g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:331	H.Carb:52g, Azucars:2g, Gras.:11g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:12g, Sal:3g, KCal:420	H.Carb:84g, Azucars:2g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:13g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:549	H.Carb:53g, Azucars:2g, Gras.:17g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:446
Suggeriment de sopar: Verdura bollida i peix blanc	Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.	Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.	Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.	Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc.
Dia 16 1r. Sopa juliana amb estrelles. 2n. Pit de pollastre empanat amb ensalada d'encisam, carlota, dacsà i api. 3r. Lacti / Pa.	Dia 17 1r. Llentilles de l'horta. 2n. Truita francesa i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa. 3r. Fruita / Pa.	Dia 18 MENÚ ESPECIAL FI DE CURS 1r. Arròs d'estiu amb tonyina. 2n. Burger COES amb quètxup i creïlles xips. 3r. Postres especials/ Pa.	La Família COES us desitja Feliz verano 	
H.Carb:79g, Sucre:23g, Gras.:23g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:3g, KCal:652	H.Carb:45g, Sucre:3g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:20g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:331	H.Carb:52g, Sucre:2g, Gras.:11g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:12g, Sal:3g, KCal:420		
Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.	Suggeriment de sopar: Verdura bollida i carn.	Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc.		

Els divendres es servirà Pa amb segó

Existeix un Menú Declaració d'Al·lèrgens a disposició del comensal amb la fi d'informar sobre la possible presència o traços de substàncies recollides en el Reglament (UE) N°1169/2011 Annex II, que pot consultar al seu 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

