



# MENÚ JUNY 2026

GPrT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
---------	---------	----------	--------	-----------



Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5
1r. Crema d'espinaçs natural. 2n. Magre a la jardineria amb creïlles fornera. 3r. Lacti / Pa.	1r. Olla de llegums. 2n. Croquetes de bacallà amb ensalada amb encisam, tomaca, carlota i dacsà. 3r. Fruita / Pa integral.	1r. Bollit valencià. 2n. Cuixa de pollastre rostít en el seu suc amb ensalada d'encisam, carlota, dacsà i api. 3r. Fruita / Pa.	1r. Arròs caldós amb cigrons i fesols tendres. 2n. Ventresca de lluç a la gallega amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa. 3r. Fruita / Pa.	1r. Macarrons integrals amb <b>pimentó ecològic</b> i tomaca. 2n. Truita francesa i ensalada mesclum amb carlota, api i cogombre. 3r. Fruita / Pa integral.
H.Carb:52g, Azuceres:18g, Gras.:30g, G.Sat:7g, Prot:32g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:648 Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc	H.Carb:106g, Azuceres:5g, Gras.:26g, G.Sat:3g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:174 Suggeriment de sopar: Verdura bollida i ou	H.Carb:47g, Azuceres:5g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:448 Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blau.	H.Carb:86g, Azuceres:6g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:571 Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn d'au.	H.Carb:81g, Azuceres:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:684 Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.
Dia 8	Dia 9	Dia 10	Dia 11	Dia 12
1r. Guisat mariner amb verdures. 2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, carlota, api i remolatxa. 3r. Lacti / Pa.	1r. Espirals integrals amb verdura i tomaca. 2n. Lluç amb <b>carabasseta ecològica</b> i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsà. 3r. Fruita / Pa integral.	1r. Arròs blanc amb tomaca. 2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, carlota, api i remolatxa. 3r. Fruita / Pa.	1r. Potatge de cigrons. 2n. Aladroc en tempura amb ensalada d'encisam, tomaca, dacsà i api. 3r. Fruita / Pa.	1r. Crema de carabassa natural. 2n. Mandonguilles de pollastre estofades amb creïlles al munt. 3r. Fruita / Pa integral.
H.Carb:79g, Azuceres:23g, Gras.:23g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:3g, KCal:652 Suggeriment de sopar: Verdura bollida i peix blanc	H.Carb:45g, Azuceres:3g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:20g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:331 Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.	H.Carb:52g, Azuceres:2g, Gras.:11g, G.Sat:4g, Prot:19g, Fibra:12g, Sal:3g, KCal:420 Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.	H.Carb:84g, Azuceres:2g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:13g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:549 Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.	H.Carb:53g, Azuceres:2g, Gras.:17g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:446 Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc.
Dia 15	Dia 16	Dia 17	Dia 18	
1r. Llentilles de l'horta. 2n. Truita francesa i ensalada d'encisam, <b>carlota ecològica</b> , dacsà i remolatxa. 3r. Lacti / Pa.	1r. Crema de carlota natural. 2n. Tilapia amb arrebossat casolà i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa. 3r. Fruita / Pa integral.	1r. Sopa d'all amb verdures. 2n. Llom rostít en el seu suc amb ensalada d'encisam, carlota, dacsà i api. 3r. Fruita / Pa.	<b>MENÚ ESPECIAL FI DE CURS</b> 1r. Arròs d'estiu amb formatge. 2n. Burger COES amb creïlles. 3r. Postres especials/ Pa integral.	
H.Carb:45g, Azuceres:2g, Gras.:24g, G.Sat:4g, Prot:15g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:464 Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.	H.Carb:64g, Azuceres:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502 Suggeriment de sopar: Verdura bollida i carn.	H.Carb:79g, Azuceres:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666 Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc.	H.Carb:79g, Azuceres:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666 Suggeriment de sopar: Verdura rostida i ou.	

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 traçes de substàncies recogides 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

