



MENÚ OCTUBRE 2026

GPRT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			Dia 1 1r. Macarrons integrals amb verdura i tomaca. 2n. Filet de lluç a les fines herbes amb ensalada d'encisam, carlota, cogombre i remolatxa. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:87g, Ensucres:12g Gras:7g, G.Sat.:2g Prot:23g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:552</i> Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.	Dia 2 1r. Fesols de l'horta. 2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, tomaca i carlota. 3r. Fruita / Pa integral. <i>H.Carb:75g, Ensucres:23g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:578</i> Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn.
Dia 5 1r. Crema de verdures natural amb carabasseta ecològica . 2n. Magre estofat amb tomaca i pèsols. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:104g, Ensucres:29g Gras:27g, G.Sat.:11g Prot:26g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:778</i> Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.	Dia 6 1r. Arròs caldós amb cigrons ecològics i fesols tendres. 2n. Ventresca de lluç a la gallega amb ensalada d'encisam, tomaca i remolatxa. 3r. Fruita / Pa integral. <i>H.Carb:77g, Ensucres:22g Gras:21g, G.Sat.:5g Prot:27g, Fibra:16g Sal:2g, KCal:603</i> Suggeriment de sopar: Verdura bollida i peix blau.	Dia 7 1r. Bollit valencià. 2n. Cuixa de pollastre rostit en el seu suc amb carlotetes. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:72g, Ensucres:23g Gras:12g, G.Sat.:3g Prot:28g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:515</i> Suggeriment de sopar: Verdura bollida i ou.	Dia 8 1r. Espaguetis integrals amb verdura i tomaca. 2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, carlota, dacs a api. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:110g, Ensucres:23g Gras:27g, G.Sat.:5g Prot:14g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:750</i> Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.	Dia 9 FESTIU DIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA
Dia 12 FESTIU DIA DE LA HISPANITAT	Dia 13 1r. Fesols de l'horta. 2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, carlota, cogombre i api. 3r. Fruita / Pa integral. <i>H.Carb:81g, Ensucres:22g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:613</i> Suggeriment de sopar: Verdura bollida i peix blau.	Dia 14 1r. Sopa d'all amb verdura i fideus integrals. 2n. Tilapia amb arrebossat casolà i ensalada campestre amb tomaca i dacs a. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:83g, Ensucres:25g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:574</i> Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.	Dia 15 1r. Arròs a banda. 2n. Pollastre al chilindró amb creïlles. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:83g, Ensucres:24g Gras:19g, G.Sat.:2g Prot:21g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:590</i> Suggeriment de sopar: Verdura bollida i ou.	Dia 16 1r. Potatge de cigrons ecològics . 2n. Filet de lluç al forn amb tomaca i ensalada d'encisam, carlota, api i remolatxa. 3r. Fruita / Pa integral. <i>H.Carb:98g, Ensucres:23g Gras:30g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:775</i> Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn.
Dia 19 1r. Espirals integrals amb verdura i tomaca. 2n. Salmó a l'anet amb creïlles a la pobra. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:73g, Ensucres:20g Gras:19g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:579</i> Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.	Dia 20 1r. Llentilles de l'horta. 2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca i carlota. 3r. Fruita / Pa integral. <i>H.Carb:79g, Ensucres:28g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:559</i> Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.	Dia 21 1r. Crema de verdures natural amb carlota ecològica. 2n. Hamburguesa al forn amb ceba i ensalada d'encisam, carlota, api i remolatxa. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:74g, Ensucres:26g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:623</i> Suggeriment de sopar: Verdura bollida i peix blau.	Dia 22 1r. Arròs integral melós amb cigrons ecològics i fesols tendres. 2n. Abadejo a la romana i ensalada campestre amb carlota, dacs a i cogombre. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:76g, Ensucres:24g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:523</i> Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn.	Dia 23 1r. Menestra de verdura. 2n. Cuixa de pollastre rostit en el seu suc amb ensalada d'encisam, tomaca i carlota. 3r. Fruita / Pa integral. <i>H.Carb:92g, Ensucres:24g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:24g, Fibra:17g Sal:2g, KCal:690</i> Suggeriment de sopar: Verdura bollida i ou.
Dia 26 1r. Arròs blanc amb tomaca. 2n. Filet de lluç al forn amb ensalada d'encisam, carlota, api i remolatxa. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:82g, Ensucres:22g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:604</i> Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.	Dia 27 1r. Guisat mariner amb verdures. 2n. Truita francesa amb ensalada campestre amb tomaca i dacs a. 3r. Fruita / Pa integral. <i>H.Carb:90g, Ensucres:28g Gras:15g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:608</i> Suggeriment de sopar: Verdura bollida i ou.	Dia 28 1r. Olla de llegums. 2n. Ventresca de lluç al forn amb tomaca i ensalada d'encisam, carlota, cogombre i api. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:75g, Ensucres:24g Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:531</i> Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.	Dia 29 1r. Sopa de bullit amb fideus integrals. 2n. Bullit complet amb magre, cigrons ecològics, col i verdura. 3r. Fruita / Pa integral. <i>H.Carb:80g, Ensucres:24g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:616</i> Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn.	Dia 30 1r. Crema de carabassa natural. 2n. Pit de pollastre empanat amb ensalada d'encisam, carlota, dacs a i remolatxa. 3r. Fruita / Pa integral. <i>H.Carb:111g, Ensucres:28g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:19g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:799</i> Suggeriment de sopar: Verdura bollida i peix blau.

Dimarts i divendres se servirà pa integral.

Les postres lactees serà iogurt natural i se serviran les següents fruites poma, plàtan, pera, bresquilla, nectarina, meló d'Alger, meló, pruna, entre altres, subjectes a temporalitat.

Existix un Menú Declaració d'Al·lèrgogens a la disposició del comensal amb la finalitat d'informar sobre la possible presència o traces de substàncies arreflegades en el Reglament (UE) *N°1169/2011 Annex II, que podrà consultar en el 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@coess.es

