



# MENÚ ABRIL 2019

GPT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>Día 1</b></p> <p>1r. Macarrons amb carabasseta, pebrera i tomaca.</p> <p>2n. Hamburguesa al forn amb corfes de blat i ensalada d'encisam, tomaca cherry, carlota i api.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:93g, Sucre:27g Gras:29g, G.Sat.:9g Prot:26g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:744</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al forn i peix blanc</p>	<p><b>Día 2</b></p> <p>1r. Olla de llegums.</p> <p>2n. Truita de pernil i ensalada mézclum amb tomaca, formatge, carlota i dacsà.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:80g, Sucre:24g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:604</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura saltada i carn</p>	<p><b>Día 3</b></p> <p>1r. Caldo casolà amb farcit, cigrons i pluja.</p> <p>2n. Filet de fogoner a la romana amb creïlles al vapor.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:77g, Sucre:22g Gras:11g, G.Sat.:3g Prot:27g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:527</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i cam d'au</p>	<p><b>Día 4</b></p> <p>1r. Crema de verdures amb <b>carabasseta ecològica</b> i rostes.</p> <p>2n. Llom torrat al forn al seu suc amb creïlles fornera.</p> <p>3r. Gelat / Pa.</p> <p><small>H.Carb:63g, Sucre:27g Gras:20g, G.Sat.:7g Prot:26g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:538</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i peix blau</p>	<p><b>Día 5</b></p> <p>1r. Arròs de verdures amb floricol, garrofé i pebrera.</p> <p>2n. Filet de lluç al forn amb tomaca, carlota i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa integral.</p> <p><small>H.Carb:101g, Sucre:24g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:28g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:700</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i cam d'au</p>
<p><b>Día 8</b></p> <p>1r. Sopa juliana amb ou dur i estrelles.</p> <p>2n. Mandonguilles guisades amb pèsols i creïlles.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:87g, Sucre:23g Gras:31g, G.Sat.:7g Prot:24g, Fibra:9g Sal:4g, KCal:707</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura saltada i peix blau</p>	<p><b>Día 9</b></p> <p>1r. Arròs amb magre, <b>cigrons ecològics</b>, bajoquetes i pebrera.</p> <p>2n. Croquetes d'abadejo i ensalada campera amb tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:118g, Sucre:26g Gras:30g, G.Sat.:8g Prot:22g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:638</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i carn</p>	<p><b>Día 10</b></p> <p>1r. Llentilles estofades amb bledes.</p> <p>2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:75g, Sucre:23g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:21g, Fibra:11g Sal:3g, KCal:554</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al forn i peix blanc</p>	<p><b>Día 11</b></p> <p>1r. Espirals amb tonyina i tomaca.</p> <p>2n. Pit de pollastre a la planxa amb carlota i xampinyó.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:91g, Sucre:30g Gras:22g, G.Sat.:5g Prot:36g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:728</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i ou</p>	<p><b>Día 12</b></p> <p><b>JORNADA GASTRONÒMICA BASCA</b></p> <p>1r. Porrusalda.</p> <p>2n. Lluç a la vasca amb espàrrecs i creïlles.</p> <p>3r. Postre especial / Pa int.</p> <p><small>H.Carb:63g, Sucre:23g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:42g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:610</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i cam d'au</p>
<p><b>Día 15</b></p> <p>1r. Sopa a la marinera amb molletes de peix i fideus.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre torrada al forn amb bajoquetes i ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i dacsà.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:49g, Sucre:21g Gras:13g, G.Sat.:7g Prot:50g, Fibra:3g Sal:3g, KCal:521</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i peix blanc</p>	<p><b>Día 16</b></p> <p>1r. Potatge de cigrons amb espinacs.</p> <p>2n. Filet de marraix amb arrebossat casolà i ensalada mézclum amb tomaca, caragols, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:77g, Sucre:25g Gras:21g, G.Sat.:7g Prot:35g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:644</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i ou</p>	<p><b>Día 17</b></p> <p>1r. Crema de <b>carabassa ecològica</b> amb rostes.</p> <p>2n. Magre amb tomaca, pebrera, carlota i creïlles dau.</p> <p>3r. Gelat / Pa.</p> <p><small>H.Carb:71g, Sucre:29g Gras:24g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:609</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i peix blau</p>	<h1>FESTIU</h1>	

## FESTIVITAT SETMANA SANTA

<p><b>Día 29</b></p> <p>1r. Fideuà campellera amb tonyina i calamar.</p> <p>2n. Llom adobat al forn amb sanfaina i ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:85g, Sucre:24g Gras:21g, G.Sat.:7g Prot:34g, Fibra:4g Sal:1g, KCal:677</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al forn i peix blanc</p>	<p><b>Día 30</b></p> <p>1r. Sopa d'olla amb cigrons, ou dur i lletres.</p> <p>2n. Rodanxa de lluç arrebossada desespinada i ensalada campera amb tomaca, pernil, carlota i dacsà.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:67g, Sucre:25g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:19g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:506</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i cam d'au</p>
---	--

Existeix un Menú Declaració d'Alérgens 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 Anex II, que pot consultar al 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@coessi.es](mailto:nutricionista@coessi.es)

