



MENÚ MAIG 2019

GPt

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



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Día 6</p> <p>1º. Crema d'espínacs natural amb ceba ecològica.</p> <p>2º. Pit de pollastre a la llima amb arròs al curri i ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:93g, Sucre:23g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:33g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:671</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i carn.</p>	<p>Día 7</p> <p>1º. Caragols amb xoriço i tomaca.</p> <p>2º. Cruixents de lluç i ensalada mézclum amb tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:102g, Sucre:27g Gras:29g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:779</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i ou.</p>	<p>Día 8</p> <p>1º. Caldo casolà amb farcit i fideus.</p> <p>2º. Truita de carabasseta amb bajoquetes i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:81g, Sucre:23g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:21g, Fibra:18g Sal:5g, KCal:644</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i peix blau.</p>	<p>Día 9</p> <p>1º. Llentilles estofades amb bledes.</p> <p>2º. Llom torrat al forn al seu suc amb creïlles a lo pobre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:76g, Sucre:24g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:35g, Fibra:11g Sal:3g, KCal:619</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i peix blanc.</p>	<p>Día 10</p> <p>1º. Arròs caldós amb magre, cigrons i verdura.</p> <p>2º. Abadejo al forn amb tomaca i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacs.</p> <p>3r. Fruita / Pa integral.</p> <p><small>H.Carb:81g, Sucre:26g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:636</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i carn d'au.</p>
<p>Día 13</p> <p>1º. Sopa a la marinera amb molletes de peix i lletres.</p> <p>2º. Vedella estofada amb carlota, pèsols i creïlles dau.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:78g, Sucre:25g Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:33g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:601</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i peix blanc.</p>	<p>Día 14</p> <p>1º. Espirals a la boloñesa amb formatge ratllat.</p> <p>2º. Filet de lluç al forn amb verdures i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:87g, Sucre:27g Gras:24g, G.Sat.:7g Prot:33g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:710</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i ou.</p>	<p>Día 15</p> <p>1º. Potatge de cigrons amb carlota ecològica.</p> <p>2º. Truita de pènil i ensalada mézclum amb tomaca, carlota, tonyina i dacs.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:81g, Sucre:25g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:20g Sal:4g, KCal:578</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i carn.</p>	<p>Día 16</p> <p>1º. Crema de carabassa natural.</p> <p>2º. Cuixa de pollastre torrada al forn amb corfes de blat i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:89g, Sucre:25g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:41g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:637</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blau.</p>	<p>Día 17 JORNADA GASTRONÒMICA MUNTANYESA</p> <p>1º. Arròs de Sella.</p> <p>2º. Ventresca de lluç al rorer i creïlles forera amb samfaina.</p> <p>3º. Postre especial / Pa int</p> <p><small>H.Carb:113g, Sucre:17g Gras:28g, G.Sat.:9g Prot:36g, Fibra:3g Sal:3g, KCal:848</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i carn d'au.</p>
<p>Día 20</p> <p>1º. Crema de verdures natural amb carabasseta ecològica i rostes.</p> <p>2º. Mandonguilles estofades amb carlota, bajoquetes i caragols a l'orenga.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:99g, Sucre:27g Gras:30g, G.Sat.:7g Prot:26g, Fibra:11g Sal:4g, KCal:754</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i peix blau.</p>	<p>Día 21</p> <p>1º. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur.</p> <p>2º. Croquetes d'abadejo i ensalada campestre amb tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:109g, Sucre:28g Gras:32g, G.Sat.:9g Prot:21g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:818</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i carn d'au.</p>	<p>Día 22</p> <p>1º. Sopa d'olla amb esteles.</p> <p>2º. Olla completa amb pollastre, vedella, xoriço, cigrons i verdures.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:76g, Sucre:23g Gras:9g, G.Sat.:4g Prot:33g, Fibra:11g Sal:4g, KCal:526</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i ou.</p>	<p>Día 23</p> <p>1º. Olla de llegums.</p> <p>2º. Filet de fogoner amb arrebossat casolà i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:74g, Sucre:23g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:35g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:577</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i carn.</p>	<p>Día 24</p> <p>1º. Fideuà campellera amb tonyina i calamar.</p> <p>2º. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa integral.</p> <p><small>H.Carb:96g, Sucre:26g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:31g, Fibra:8g Sal:1g, KCal:690</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i peix blanc.</p>
<p>Día 27</p> <p>1º. Crema de porro i carabasseta natural.</p> <p>2º. Filet de marraix amb arrebossat casolà i ensalada mézclum amb tomaca cherri, espirals, carlota i dacs.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:25g, Sucre:23g Gras:19g, G.Sat.:8g Prot:32g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:642</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i peix blau.</p>	<p>Día 28</p> <p>1º. Llentilles hortolanes amb espínacs.</p> <p>2º. Llom a la planxa amb alls i creïlles a la brava.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:78g, Sucre:24g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:34g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:642</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i peix blanc.</p>	<p>Día 29</p> <p>1º. Macarrons amb tonyina i tomaca.</p> <p>2º. Truita de creïlla amb carlota, xampinyó i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:104g, Sucre:31g Gras:31g, G.Sat.:6g Prot:23g, Fibra:12g Sal:4g, KCal:808</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i carn d'au.</p>	<p>Día 30</p> <p>1º. Sopa reina amb molletes de gallina, cigrons ecològics i pluja.</p> <p>2º. Ventresca de lluç amb arrebossat casolà, sanfaina i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:71g, Sucre:24g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:551</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al forn i ou.</p>	<p>Día 31</p> <p>1º. Arròs a banda amb calamar.</p> <p>2º. Hamburguesa al forn amb creïlles xip, ketchup i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Postre especial/ Refresc.</p> <p><small>H.Carb:111g, Sucre:32g Gras:37g, G.Sat.:10g Prot:23g, Fibra:2g Sal:2g, KCal:885</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al forn i peix blau.</p>

Existeix un Menú Declaració d'Alérgens a disposició del comensal amb la fi d'informar sobre la possible presència o traços de substàncies recogides 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@coess.es

