



MENÚ JUNY 2019

GPT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Dia 3</p> <p>1r. Sopa a la marinera amb molletes de peix i fideus.</p> <p>2n. Vedella estofada amb carlota, pèsols i creïlles.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:77g, Sucre:24g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:36g, Fibra:5g Sal:4g, KCal:634</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.</small></p>	<p>Dia 4</p> <p>1r. Potatge de cigrons amb bajoquetes.</p> <p>2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota, formatge i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:87g, Sucre:25g Gras:27g, G.Sat.:5g Prot:20g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:685</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i carn.</small></p>	<p>Dia 5</p> <p>1r. Espaguetis a la bolonyesa amb formatge ratllat.</p> <p>2n. Ventresca de lluç amb arrebossat casolà i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:95g, Sucre:27g Gras:25g, G.Sat.:7g Prot:34g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:755</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.</small></p>	<p>Dia 6</p> <p>1r. Crema d'espínacs natural amb ceba ecològica.</p> <p>2n. Pit de pollastre a la planxa amb creïlles a la brava.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:86g, Sucre:26g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:42g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:649</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blau.</small></p>	<p>Dia 7</p> <p>1r. Arròs a la marinera amb tonyina i calamar.</p> <p>2n. Llom adobat al forn i ensalada mezclum amb tomaca, carlota i dacsà.</p> <p>3r. Fruita / Pa integral.</p> <p><small>H.Carb:101g, Sucre:25g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:28g, Fibra:6g Sal:1g, KCal:707</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn d'au.</small></p>
<p>Dia 10</p> <p>1r. Crema de verdures natural amb carabasseta ecològica.</p> <p>2n. Mandonguilles guisades amb tomaca, xampinyó i creïlles dau.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:90g, Sucre:28g Gras:30g, G.Sat.:6g Prot:18g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:681</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blau.</small></p>	<p>Dia 11</p> <p>1r. Olla de llegums.</p> <p>2n. Filet de marraix amb arrebossat casolà i ensalada campestre amb tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:78g, Sucre:24g Gras:18g, G.Sat.:8g Prot:52g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:693</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i carn d'au.</small></p>	<p>Dia 12</p> <p>1r. Macarrons amb tonyina i tomaca.</p> <p>2n. Llom a la planxa amb bajoquetes i carlota.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:90g, Sucre:28g Gras:29g, G.Sat.:7g Prot:34g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:767</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i ou.</small></p>	<p>Dia 13</p> <p>1r. Sopa juliana amb pluja.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre torrada al forn amb cercles de ceba i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:79g, Sucre:24g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:44g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:615</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.</small></p>	<p>Dia 14</p> <p>1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur.</p> <p>2n. Croquetes d'abadejo amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsà.</p> <p>3r. Fruita / Pa integral.</p> <p><small>H.Carb:109g, Sucre:30g Gras:29g, G.Sat.:9g Prot:21g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:792</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.</small></p>
<p>Dia 17</p> <p>1r. Crema natural de carabassa ecològica.</p> <p>2n. Magre estofat amb tomaca, carlota i creïlles fornada.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:80g, Sucre:28g Gras:25g, G.Sat.:7g Prot:29g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:673</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blau.</small></p>	<p>Dia 18</p> <p>1r. Llentilles hortolanes.</p> <p>2n. Truita de carabasseta i ensalada mezclum amb tomaca, carlota i dacsà.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:95g, Sucre:25g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:52g, Fibra:19g Sal:4g, KCal:624</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn.</small></p>	<p>Dia 19</p> <p>1r. Fideuà campellera amb tonyina i calamar.</p> <p>2n. Hamburguesa al forn encebollada amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:91g, Sucre:28g Gras:31g, G.Sat.:8g Prot:30g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:772</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blau.</small></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 Annex 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@coessl.es

