



MENÚ SETEMBRE 2020

GPRT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Dia 7</p> <p>1r. Caragolets amb verdura i tomaca.</p> <p>2n. Cruixents de lluç amb ensalada d'encisam, carlota i dacsa.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:100g, Sucre:26g Gras:27g, G.Sat.:5g Prot:24g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:751</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i carn.</p>	<p>Dia 8</p> <p>1r. Crema de verdures natural de temporada amb ceba ecològica.</p> <p>2n. Hamburguesa al forn amb ceba i fantasmetes.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:62g, Sucre:28g Gras:25g, G.Sat.:7g Prot:15g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:535</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blau.</p>	<p>Dia 9</p> <p>1r. Llenties hortolanes amb bledes.</p> <p>2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca i carlota.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:86g, Sucre:23g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:11g Sal:3g, KCal:609</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i carn d'au.</p>	<p>Dia 10</p> <p>1r. Arròs caldós amb cigrons i verdures.</p> <p>2n. Calamars a la romana amb ensalada d'encisam, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:80g, Sucre:24g Gras:24g, G.Sat.:4g Prot:14g, Fibra:11g Sal:3g, KCal:600</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i ou.</p>	<p>Dia 11</p> <p>1r. Sopa d'olla amb lletres.</p> <p>2n. Llom adobat al forn amb creïlles a lo pobre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:83g, Sucre:24g Gras:17g, G.Sat.:4g Prot:17g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:556</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i peix blanc.</p>
<p>Dia 14</p> <p>1r. Macarrons amb titot i tomaca.</p> <p>2n. Varettes de lluç amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i col llombarda.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:99g, Sucre:27g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:23g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:735</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blau.</p>	<p>Dia 15</p> <p>1r. Crema de carabassa natural.</p> <p>2n. Mandonguilles estofades amb verdures i creïlles.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:89g, Sucre:27g Gras:30g, G.Sat.:6g Prot:18g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:676</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i ou.</p>	<p>Dia 16</p> <p>1r. Olla de llegums.</p> <p>2n. Filet de lluç a la llima amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:86g, Sucre:23g Gras:10g, G.Sat.:3g Prot:34g, Fibra:12g Sal:3g, KCal:614</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i carn.</p>	<p>Dia 17</p> <p>1r. Sopa de peix amb pluja.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre torrada al seu suc amb creïlles a lo pobre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:92g, Sucre:23g Gras:15g, G.Sat.:6g Prot:38g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:658</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura rostida i peix blanc.</p>	<p>Dia 18</p> <p>1r. Arròs a la criolla amb carlota ecològica.</p> <p>2n. Truita de creïlla i ensalada mézclum amb tomaca, carlota i tonyina.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:120g, Sucre:23g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:750</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blau.</p>
<p>Dia 21</p> <p>1r. Sopa juliana amb estreles.</p> <p>2n. Llom torrat al forn amb creïlles dau.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:80g, Sucre:22g Gras:20g, G.Sat.:7g Prot:29g, Fibra:4g Sal:3g, KCal:620</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i peix blanc.</p>	<p>Dia 22</p> <p>1r. Potatge de cigrons amb bledes.</p> <p>2n. Truita de carabasseta amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i formatge.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:90g, Sucre:24g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:22g, Fibra:20g Sal:4g, KCal:613</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blau.</p>	<p>Dia 23</p> <p>1r. Crema natural d'espínacs.</p> <p>2n. Filet d'abadejo amb empanat casolà i ensalada d'encisam, tomaca, dacsa i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:85g, Sucre:27g Gras:13g, G.Sat.:4g Prot:25g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:553</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i carn.</p>	<p>Dia 24</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><i>H.Carb:102g, Sucre:30g Gras:22g, G.Sat.:5g Prot:38g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:731</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i peix blanc.</p>	<p>Dia 25</p> <p>1r. Arròs de verdures amb pebrera ecològica.</p> <p>2n. Ventresca de lluç al forn amb tomaca i ensalada campestre amb tomaca, carlota i col llombarda.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:99g, Sucre:24g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:668</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura rostida i ou.</p>
<p>Dia 28</p> <p>1r. Crema de carabasseta ecològica natural.</p> <p>2n. Fogoner amb arrebossat casolà i ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i dacsa.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:83g, Sucre:22g Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:574</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i carn d'au.</p>	<p>Dia 29</p> <p>1r. Ensalada de llaços de verdura amb cavalla, cogombre i pebrera.</p> <p>2n. Magre guisat amb tomaca, verdures i creïlles.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:65g, Sucre:26g Gras:24g, G.Sat.:6g Prot:31g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:607</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i ou.</p>	<p>Dia 30</p> <p>1r. Llenties estofades amb moniato.</p> <p>2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i formatge fresc.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:89g, Sucre:24g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:623</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura rostida i peix blanc.</p>		

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 traces de substàncies recollides en el Reglament (UE) N°1169/2011 Annex II, que podrà 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@coes.es

