



# MENÚ ABRIL 2021

GPT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>Dia 12</b> 1r. Caragols amb carabasseta, pebrera i tomaca.</p> <p>2n. Cruixents de lluç amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i col llombarda.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:78g, Sucre:22g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:29g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:601</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.</small></p>	<p><b>Dia 13</b> 1r. Sopa juliana amb pluja.</p> <p>2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsá.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:87g, Sucre:27g Gras:25g, G.Sat.:9g Prot:25g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:675</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blau.</small></p>	<p><b>Dia 14</b> <i>JORNADA GASTRONÓMICA CORDOBESA</i></p> <p>1r. Ensalada campera.</p> <p>2n. Magre a la cordobesa y arròs blanc.</p> <p>3r. Postre especial / Pa.</p> <p><small>H.Carb:76g, Azucars:26g Gras:21g, G.Sat.:15g Prot:33g, Fibra:6g Sal:1g, KCal:619</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn d'au.</small></p>	<p><b>Dia 15</b></p> <p><b>Dia 16</b></p> <p><b>FESTIU</b></p> <p><b>DIA DE SANTA FAZ</b></p>	
<p><b>Dia 19</b> 1r. Sopa a la marinera amb molletes de peix i fideus.</p> <p>2n. Hamburguesa al forn amb ceba i creïlles a la brava.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:79g, Azucars:26g Gras:27g, G.Sat.:9g Prot:29g, Fibra:4g Sal:4g, KCal:661</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.</small></p>	<p><b>Dia 20</b> 1r. Llentilles a la castellana.</p> <p>2n. Lluç al forn amb <b>pebrera ecològica</b> saltada i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i formatge fresc.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:84g, Azucars:25g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:44g, Fibra:12g Sal:4g, KCal:670</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i carn d'au.</small></p>	<p><b>Dia 21</b> 1r. Macarrons amb tonyina i tomaca.</p> <p>2n. Pit de pollastre a la planxa amb alls i carlota saltada.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:93g, Azucars:30g Gras:22g, G.Sat.:5g Prot:38g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:734</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blanc.</small></p>	<p><b>Dia 22</b> 1r. Crema de pèsols natural amb oli al romer.</p> <p>2n. Llom torrat al forn al seu suc amb creïlles al vapor.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:81g, Azucars:25g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:25g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:580</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i ou.</small></p>	<p><b>Dia 23</b> 1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur.</p> <p>2n. Varettes de lluç i ensalada mézclum amb tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:98g, Azucars:25g Gras:30g, G.Sat.:8g Prot:23g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:765</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blanc.</small></p>
<p><b>Dia 26</b> 1r. Fideuà campeller amb calamar.</p> <p>2n. Llom adobat al forn i ensalada campestre amb tomaca cherri, carlota i olives.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:83g, Azucars:28g Gras:30g, G.Sat.:10g Prot:22g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:693</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.</small></p>	<p><b>Dia 27</b> 1r. Fèsols a la bretona.</p> <p>2n. Truita de carabasseta amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i tonyina.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:87g, Azucars:24g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:33g, Fibra:21g Sal:5g, KCal:661</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.</small></p>	<p><b>Dia 28</b> 1r. Crema d'espinacs natural amb <b>cebà ecològica</b>.</p> <p>2n. Mandonguilles estofades amb xampinyó i creïlles.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:89g, Azucars:27g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:18g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:650</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blau.</small></p>	<p><b>Dia 29</b> 1r. Arròs de verdures amb floricol i bajoquetes.</p> <p>2n. Lluç a la llima amb carabassa i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:102g, Azucars:23g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:25g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:687</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i ou.</small></p>	<p><b>Dia 30</b> 1r. Sopa d'olla amb estreles.</p> <p>2n. Olla completa amb magre, xoriçó, cigrons, col i verdures.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:86g, Azucars:23g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:11g Sal:4g, KCal:568</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.</small></p>

Els divendres 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@coesl.es](mailto:nutricionista@coesl.es)

