



MENÚ MAYO 2021

GPT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Dia 3</p> <p>1r. Crema de verdures natural de temporada.</p> <p>2n. Filet de lluç a la romana i ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i dacsà.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:76g, Sucre:24g Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:570</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i carn.</p>	<p>Dia 4</p> <p>1r. Olla de llegums amb bledes.</p> <p>2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:89g, Sucre:23g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:623</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i peix blau.</p>	<p>Dia 5</p> <p>1r. Sopa d'all amb pluja.</p> <p>2n. Magre al chilindró amb pebrera ecològica i creïlles.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:77g, Sucre:27g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:598</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i peix blanc.</p>	<p>Dia 6</p> <p>1r. Arròs de verdures amb pebrera, pèsols, floricol i garrofó.</p> <p>2n. Cruixents de lluç i ensalada mézclum amb tomaca, carlota i col llombarda.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:101g, Sucre:23g Gras:27g, G.Sat.:4g Prot:18g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:728</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i ou.</p>	<p>Dia 7</p> <p>1r. Macarrons amb tonyina i tomaca.</p> <p>2n. Hamburguesa de pollastre al forn i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:94g, Sucre:28g Gras:28g, G.Sat.:8g Prot:25g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:738</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blanc.</p>
<p>Dia 10</p> <p>1r. Espaguetis a la bolonyesa amb ceba ecològica i formatge ratllat.</p> <p>2n. Lluç a la llima amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:92g, Sucre:26g Gras:26g, G.Sat.:8g Prot:37g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:761</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blau.</p>	<p>Dia 11</p> <p>1r. Sopa a la marinera amb molletes de peix i fideus.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre torrada al forn amb carlota saltada.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:73g, Sucre:25g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:42g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:638</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i carn d'au.</p>	<p>Dia 12</p> <p>1r. Potatge de cigrons amb espinacs.</p> <p>2n. Truita de carabasseta i ensalada campestre amb tomaca, carlota i dacsà.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:84g, Sucre:23g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:21g, Fibra:22g Sal:3g, KCal:547</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i carne e ave.</p>	<p>Dia 13</p> <p>1r. Crema de carlota i xampinyó natural.</p> <p>2n. Llom a la planxa amb alls i creïlles a la brava.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:84g, Sucre:26g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:24g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:621</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i peix blanc.</p>	<p>Dia 14</p> <p>1r. Arròs amb magre, pebrera i bajoquetes.</p> <p>2n. Croquetes de bacallà amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:105g, Sucre:26g Gras:31g, G.Sat.:8g Prot:21g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:795</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i ou.</p>
<p>Dia 17</p> <p>1r. Caragols amb cavalla i tomaca.</p> <p>2n. Pit de pollastre a la planxa amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i remolatxa.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:96g, Sucre:25g Gras:20g, G.Sat.:5g Prot:40g, Fibra:5g Sal:2g, KCal:738</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blanc.</p>	<p>Dia 18</p> <p>1r. Llentilles a la castellana.</p> <p>2n. Lluç al forn amb carabasseta ecològica i ensalada mézclum amb tomaca, carlota i dacsà.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:79g, Sucre:23g Gras:19g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:585</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i carn d'au.</p>	<p>Dia 19</p> <p>1r. Crema d'espinacs natural.</p> <p>2n. Llom torrat al seu suc amb creïlles fornada.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:73g, Sucre:26g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:25g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:567</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i peix blau.</p>	<p>Dia 20</p> <p>1r. Sopa d'olla amb fideus.</p> <p>2n. Olla completa amb vedella, pollastre, xoriço, cigrons, creïlles, verdura i col.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:76g, Sucre:23g Gras:11g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:11g Sal:4g, KCal:512</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i ou.</p>	<p>Dia 21</p> <p>1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur.</p> <p>2n. Ventresca de lluç al forn amb pèsols i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:105g, Sucre:25g Gras:30g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:820</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i carn d'au.</p>
<p>Dia 24</p> <p>1r. Arròs caldós amb cigrons, bajoquetes i verdura.</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:98g, Sucre:22g Gras:26g, G.Sat.:5g Prot:40g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:708</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i ou.</p>	<p>Dia 25</p> <p>1r. Fideuà campellera amb calamar.</p> <p>2n. Llom adobat al forn amb carlota saltada a les fines herbes.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:92g, Sucre:28g Gras:22g, G.Sat.:5g Prot:29g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:690</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i peix blanc.</p>	<p>Dia 26</p> <p>1r. Crema de carabassa ecològica natural de temporada.</p> <p>2n. Fogoner amb arrebossat casolà i ensalada d'encisam, tomaca carlota i dacsà.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:76g, Sucre:25g Gras:12g, G.Sat.:3g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:509</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i carn d'au.</p>	<p>Dia 27</p> <p>1r. Olla alicantina.</p> <p>2n. Truita de creïlla i ensalada campestre amb tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:81g, Sucre:23g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:20g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:594</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i peix blau.</p>	<p>Dia 28</p> <p>1r. Sopa juliana amb lletres.</p> <p>2n. Mandonguilles estofades amb xampinyó i creïlles.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:88g, Sucre:25g Gras:24g, G.Sat.:5g Prot:19g, Fibra:12g Sal:4g, KCal:624</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i peix blanc.</p>
<p>Dia 31</p> <p>1r. Ensalada italiana.</p> <p>2n. Burger COES amb tomaca i creïlles xips.</p> <p>3r. Postre especial / Refresc</p> <p><i>H.Carb:105g, Sucre:21g Gras:35g, G.Sat.:6g Prot:37g, Fibra:4g Sal:1g, KCal:896</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor 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@coesll.es

