



# MENÚ JUNY 2021

GPT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	<p><b>Dia 1</b></p> <p>1r. Crema de fesols natural amb verdura de temporada.</p> <p>2n. Ventresca de lluç a la romana i ensalada campestre amb tomaca cherri, carlota i palets de surimi.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:82g, Sucre:25g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:27g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:563</i></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura al vapor i ou.</p>	<p><b>Dia 2</b></p> <p>1r. Llentilles a la castellana.</p> <p>2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:90g, Sucre:23g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:635</i></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura bullida i carn.</p>	<p><b>Dia 3</b></p> <p>1r. Sopa a la marinera amb molletes de peix i fideus.</p> <p>2n. Pit de pollastre a la planxa amb beixamel i creïlles al vapor.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:85g, Sucre:24g Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:594</i></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura torrada i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 4</b></p> <p>1r. Arròs de verdures amb <b>floricol ecològica</b> i garrofó.</p> <p>2n. Croquetes de pernil amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Gelat / Pa.</p> <p><i>H.Carb:110g, Sucre:27g Gras:29g, G.Sat.:10g Prot:18g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:778</i></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura a la planxa i carn d'au.</p>
<p><b>Dia 7</b></p> <p>1r. Sopa d'all amb ou dur i pluja.</p> <p>2n. Mandonguilles estofades amb bajoquetes i creïlles.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:82g, Sucre:22g Gras:30g, G.Sat.:7g Prot:23g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:675</i></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura a la planxa i peix blau.</p>	<p><b>Dia 8</b></p> <p>1r. Crema de pèsols natural amb oli al romer i rostes.</p> <p>2n. Fogoner amb arrebossat casolà i ensalada mezclum amb tomaca, carlota i formatge fresc.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:81g, Sucre:25g Gras:14g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:547</i></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura bullida i carn d'au.</p>	<p><b>Dia 9</b></p> <p>1r. Potatge de cigrons amb <b>carabassa ecològica</b>.</p> <p>2n. Llom adobat al forn i creïlles deluxe.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:84g, Sucre:24g Gras:23g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:13g Sal:2g, KCal:666</i></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura al vapor i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 10</b></p> <p>1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur.</p> <p>2n. Filet de lluç a la llima amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa.</p> <p>3r. Gelat / Pa.</p> <p><i>H.Carb:106g, Sucre:25g Gras:28g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:804</i></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura torrada i carn.</p>	<p><b>Dia 11</b></p> <p>1r. Macarrons amb tonyina i tomaca.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre torrada al forn amb carlota saltada.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:92g, Sucre:30g Gras:29g, G.Sat.:7g Prot:43g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:778</i></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura a la planxa i ou.</p>
<p><b>Dia 14</b></p> <p>1r. Olla de llegums amb moniato.</p> <p>2n. Varettes de lluç amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i dacsà.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:86g, Sucre:22g Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:10g Sal:1g, KCal:609</i></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura al vapor i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 15</b></p> <p>1r. Crema de carabassa natural.</p> <p>2n. Pollastre al chilindrón amb creïlles dau.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:87g, Sucre:27g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:27g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:619</i></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura bullida i peix blau.</p>	<p><b>Dia 16</b></p> <p>1r. Espaguetis amb vedella, tomaca i formatge ratllat.</p> <p>2n. Lluç al forn amb <b>carabasseta ecològica</b> i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:92g, Sucre:28g Gras:24g, G.Sat.:7g Prot:33g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:728</i></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura bullida i ou.</p>	<p><b>Dia 17</b></p> <p>1r. Sopa juliana amb estreles.</p> <p>2n. Llom a la planxa amb alls i creïlles a lo pobre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:81g, Sucre:23g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:24g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:578</i></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura a la planxa i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 18</b></p> <p>1r. Ensalada de pasta amb campestre.</p> <p>2n. Perrito COES amb creïlles xips.</p> <p>3r. Gelat.</p> <p><i>H.Carb:89g, Sucre:32g Gras:32g, G.Sat.:11g Prot:26g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:758</i></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura al vapor i carn d'au.</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](mailto:nutricionista@coesll.es)

