



MENÚ OCTUBRE 2021

GPT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Dia 4</p> <p>1r. Crema de carabasseta natural amb ceba ecològica i rostes.</p> <p>2n. Llom a la planxa amb alls i creïlles amb xampinyó.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p>H.Carb:92g, Sucre:23g Gras:23g, G.Sat.:8g Prot:28g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:691</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.</p>	<p>Dia 5</p> <p>1r. Potatge de cigrons amb espinacs.</p> <p>2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i formatge fresc.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:93g, Sucre:24g Gras:21g, G.Sat.:4g Prot:19g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:650</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.</p>	<p>Dia 6</p> <p>1r. Espaguetis a la bolonyesa amb formatge ratllat.</p> <p>2n. Filet de lluç amb pèsols i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsà.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:99g, Sucre:28g Gras:23g, G.Sat.:7g Prot:33g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:747</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i ou.</p>	<p>Dia 7</p> <p>1r. Sopa a la marinera amb molletes de peix i fideus.</p> <p>2n. Pit de pollastre a la planxa amb "zarangollo".</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:81g, Sucre:24g Gras:12g, G.Sat.:4g Prot:34g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:570</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.</p>	<p>Dia 1</p> <p>1r. Sopa d'all amb ou dur i pluja.</p> <p>2n. Saborós de lluç i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Gelat / Pa.</p> <p>H.Carb:86g, Sucre:23g Gras:16g, G.Sat.:4g Prot:17g, Fibra:6g Sal:4g, KCal:560</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn d'au.</p> <p>Dia 8</p> <p>1r. Arròs amb magre, pebrera i floricol.</p> <p>2n. Varettes de lluç i ensalada campestre amb tomaca, carlota i remolatxa.</p> <p>3r. Gelat / Pa.</p> <p>H.Carb:108g, Sucre:23g Gras:28g, G.Sat.:6g Prot:21g, Fibra:6g Sal:1g, KCal:772</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.</p>
<p>Dia 11</p> <p>1r. Caragols amb verdures i tomaca.</p> <p>2n. Croquetes de pernil amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i api.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p>H.Carb:105g, Sucre:30g Gras:30g, G.Sat.:12g Prot:28g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:793</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.</p>	<p>Dia 12</p> <p>FESTIU</p> <p>DIA DE LA HISPANITAT</p>	<p>Dia 13</p> <p>1r. Llentilles hortolanes amb carlota.</p> <p>2n. Truita de carabasseta amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:89g, Sucre:23g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:576</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn d'au.</p>	<p>Dia 14</p> <p>1r. Fideuà campellera amb calamar.</p> <p>2n. Llom adobat amb bròquil a l'anet.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:99g, Sucre:25g Gras:25g, G.Sat.:6g Prot:31g, Fibra:10g Sal:2g, KCal:756</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blanc.</p>	<p>Dia 15</p> <p>1r. Arròs caldós amb cigrons ecològics i bajoquetes.</p> <p>2n. Ventresca de lluç a la gallega i ensalada mézclum amb tomaca, carlota i formatge.</p> <p>3r. Gelat / Pa.</p> <p>H.Carb:90g, Sucre:24g Gras:21g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:660</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.</p>
<p>Dia 18</p> <p>1r. Crema a la marinera amb abadejo, carabasseta ecològica i rostes.</p> <p>2n. Hamburguesa al forn amb ceba i ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i olives.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p>H.Carb:85g, Sucre:26g Gras:29g, G.Sat.:10g Prot:21g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:699</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.</p>	<p>Dia 19</p> <p>1r. Ensalada de pasta amb tonyina.</p> <p>2n. Cigrons estofats amb xoriço i bajoquetes.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:87g, Sucre:24g Gras:17g, G.Sat.:3g Prot:23g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:605</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.</p>	<p>Dia 20</p> <p>1r. Sopa minestrone amb pluja.</p> <p>2n. Fogoner amb arrebossat casolà i creïlles a la brava.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:89g, Sucre:23g Gras:16g, G.Sat.:4g Prot:29g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:613</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i carn.</p>	<p>Dia 21</p> <p>1r. Fesols pintes fumades.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre al seu suc amb carlota saltada.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:82g, Sucre:25g Gras:23g, G.Sat.:8g Prot:52g, Fibra:18g Sal:2g, KCal:741</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.</p>	<p>Dia 22</p> <p>1r. Arròs a la cubana amb ou dur.</p> <p>2n. Calamars a la romana i ensalada campestre amb tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Gelat / Pa.</p> <p>H.Carb:113g, Sucre:25g Gras:38g, G.Sat.:7g Prot:28g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:878</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blanc.</p>
<p>Dia 25</p> <p>1r. Macarrons amb titot, tomaca i formatge ratllat.</p> <p>2n. Ventresca de lluç a la llima amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i dacsà.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p>H.Carb:93g, Sucre:27g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:34g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:712</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.</p>	<p>Dia 26</p> <p>1r. Sopa juliana amb lletres.</p> <p>2n. Mandonguilletes estofades amb tomaca i creïlles.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:88g, Sucre:25g Gras:24g, G.Sat.:5g Prot:19g, Fibra:12g Sal:4g, KCal:622</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.</p>	<p>Dia 27</p> <p>1r. Arròs de verdures amb garrofó i pebrera ecològica.</p> <p>2n. Bacallà a la riojana i ensalada mézclum amb tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:101g, Sucre:23g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:29g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:709</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i carn d'au.</p>	<p>Dia 28</p> <p>1r. Olla de llegums amb bledes.</p> <p>2n. Truita de carabasseta amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i tonyina.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:87g, Sucre:23g Gras:16g, G.Sat.:4g Prot:27g, Fibra:20g Sal:4g, KCal:598</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.</p>	<p>Dia 29</p> <p>1r. Crema de carabassa natural.</p> <p>2n. Pit de pollastre arrebosat amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i llombarda.</p> <p>3r. Gelat / Pa.</p> <p>H.Carb:83g, Sucre:19g Gras:35g, G.Sat.:12g Prot:19g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:716</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura torrada 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@coessl.es

