



MENÚ SETEMBRE 2021

GP-T

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		<p>Dia 8 1r. Caragols amb carabasseta, pebrera i tomaca.</p> <p>2n. Varettes de lluç amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i cogombre. 3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:99g, Sucre:28g Gras:21g, G.Sat.:4g Prot:18g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:671</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i ou..</p>	<p>Dia 9 1r. Sopa a la marinera amb molletes de peix i fideus.</p> <p>2n. Hamburguesa al forn amb ceba ecològica i creïlles a lo pobre. 3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:68g, Sucre:26g Gras:23g, G.Sat.:8g Prot:20g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:570</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i carn d'au.</p>	<p>Dia 10 1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur.</p> <p>2n. Ventresca de lluç amb pèsols i ensalada campestre amb tomaca, carlota i remolatxa. 3r. Gelat / Pa.</p> <p><small>H.Carb:102g, Sucre:25g Gras:25g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:759</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i peix blau.</p>
<p>Dia 13 1r. Crema de pèsols natural amb oli al romer.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre torrada al seu suc amb creïlles.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:76g, Sucre:22g Gras:17g, G.Sat.:7g Prot:46g, Fibra:4g Sal:3g, KCal:645</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blau.</p>	<p>Dia 14 1r. Espaguetis a la bolonyesa amb formatge ratllat.</p> <p>2n. Filet de lluç a la llima amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:92g, Sucre:27g Gras:23g, G.Sat.:7g Prot:33g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:720</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i ou..</p>	<p>Dia 15 1r. Olla de llegums amb bledes.</p> <p>2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i tonyina.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:79g, Sucre:24g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:600</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i carn d'au.</p>	<p>Dia 16 1r. Arròs de verdura amb garrofó i pebrera ecològica.</p> <p>2n. Croquetes de bacallà i ensalada mezclum amb tomaca, carlota i llombarda.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:119g, Sucre:26g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:16g, Fibra:9g Sal:1g, KCal:765</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i peix blau.</p>	<p>Dia 17 1r. Sopa d'olla amb cigrons i estreles.</p> <p>2n. Llom a la planxa amb creïlles a la brava.</p> <p>3r. Gelat / Pa.</p> <p><small>H.Carb:83g, Sucre:24g Gras:18g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:602</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blau.</p>
<p>Dia 20 1r. Ensalada de pasta amb cavalla.</p> <p>2n. Cigrons estofats amb xoriço i bajoquetes.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:85g, Sucre:21g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:16g Sal:4g, KCal:601</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i carn d'au.</p>	<p>Dia 21 1r. Fideuà campellera amb calamar.</p> <p>2n. Truita de carabasseta amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:97g, Sucre:26g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:669</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i carn d'au.</p>	<p>Dia 22 1r. Crema de carabassa ecològica natural.</p> <p>2n. Fogoner amb arrebossat casolà i ensalada mezclum amb tomaca, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:76g, Sucre:25g Gras:12g, G.Sat.:3g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:509</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i ou..</p>	<p>Dia 23 1r. Sopa d'all amb ou dur i pluja.</p> <p>2n. Mandonguilles amb xampinyó i creïlles 'revolcona'.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:84g, Sucre:24g Gras:31g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:12g Sal:5g, KCal:687</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i peix blanc.</p>	<p>Dia 24 1r. Arròs amb pollastre, pebrera i pèsols.</p> <p>2n. Cruixents de lluç amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Gelat / Pa.</p> <p><small>H.Carb:105g, Sucre:23g Gras:28g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:6g Sal:1g, KCal:784</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i ou..</p>
<p>Dia 27 1r. Espirals amb tonyina i tomaca.</p> <p>2n. Llom adobat al forn amb carlota baby.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:95g, Sucre:30g Gras:24g, G.Sat.:9g Prot:39g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:762</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i peix blanc.</p>	<p>Dia 28 1r. Arròs caldós amb cigrons ecològics i bajoquetes.</p> <p>2n. Ventresca de lluç a la romana i ensalada campestre amb tomaca, carlota i cogombre. 3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:95g, Sucre:23g Gras:17g, G.Sat.:4g Prot:31g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:652</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i ou..</p>	<p>Dia 29 1r. Crema d'espínacs natural amb rostes.</p> <p>2n. Pit de pollastre en pepitoria amb creïlles a les fines herbes.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:77g, Sucre:29g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:31g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:609</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i peix blau.</p>	<p>Dia 30 1r. Llentilles a la bretona.</p> <p>2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:90g, Sucre:25g Gras:30g, G.Sat.:8g Prot:28g, Fibra:14g Sal:4g, KCal:749</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa 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@coes.es

