



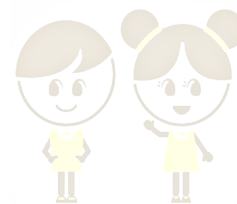
MENÚ GENER 2022

GPT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
---------	---------	----------	--------	-----------

Este 2022, els meus propòsits seran





<p>Dia 10</p> <p>1r. Llaços amb verdura i tomaca.</p> <p>2n. Croquetes de bacallà amb ensalada d'encisam, carlota, remolatxa i olives.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:104g, Sucre:29g Gras:27g, G.Sat.:8g Prot:21g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:765</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.</small></p>	<p>Dia 11</p> <p>1r. Crema d'espinacs natural.</p> <p>2n. Mandonguilles de pollastre a la jardinera.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:85g, Sucre:27g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:18g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:625</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blau.</small></p>	<p>Dia 12</p> <p>1r. Llentilles hortolanes amb bledes.</p> <p>2n. Truita de carabasseta i ensalada mezclum amb tomaca, carlota i formatge fresc.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:86g, Sucre:24g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:11g Sal:1.5g, KCal:610</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.</small></p>	<p>Dia 13</p> <p>1r. Sopa d'olla amb cigrons ecològics i estrelles.</p> <p>2n. Pit de pollastre a la planxa amb alls i creïlles a la brava.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:80g, Sucre:24g Gras:16g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:8g Sal:1.5g, KCal:576</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i ou.</small></p>	<p>Dia 14</p> <p>1r. Arròs de verdura amb pèsols, pebrera i floricol.</p> <p>2n. Filet de lluç a la gallega amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:97g, Sucre:23g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:25g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:675</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blanc.</small></p>
<p>Dia 17</p> <p>1r. Sopa de peix amb fideus.</p> <p>2n. Hamburguesa al forn amb ceba i bajoquetes.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:78g, Sucre:23g Gras:26g, G.Sat.:9g Prot:21g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:641</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.</small></p>	<p>Dia 18</p> <p>1r. Potatge de cigrons.</p> <p>2n. Ventresca de lluç al forn amb pebrera ecològica i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:81g, Sucre:27g Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:30g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:605</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i carn d'au.</small></p>	<p>Dia 19</p> <p>1r. Macarrons amb tonyina i tomaca.</p> <p>2n. Llom a la planxa amb carlota i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:89g, Sucre:27g Gras:25g, G.Sat.:7g Prot:30g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:707</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blanc.</small></p>	<p>Dia 20</p> <p>1r. Crema de pèsols natural amb oli al romer.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre torrada al su suc amb creïlles al all.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:88g, Sucre:24g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:30g, Fibra:7g Sal:1.5g, KCal:648</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i ou.</small></p>	<p>Dia 21</p> <p>1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur.</p> <p>2n. Calamars a la romana i ensalada campestre amb carlota, dacsca i llombarda.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:110g, Sucre:25g Gras:27g, G.Sat.:7g Prot:20g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:769</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blanc.</small></p>
<p>Dia 24</p> <p>1r. Fideuà campellera amb calamar.</p> <p>2n. Llom adobat al forn amb carlota i l' Janet.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:90g, Sucre:27g Gras:25g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:720</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.</small></p>	<p>Dia 25</p> <p>1r. Olla de llegums.</p> <p>2n. Truita de creïlla i ensalada mezclum amb tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:88g, Sucre:23g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:19g, Fibra:14g Sal:1.5g, KCal:582</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.</small></p>	<p>Dia 26</p> <p>1r. Crema de carabasseta ecològica al fenoll.</p> <p>2n. Lliç amb arrebossat casolà i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i formatge.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:75g, Sucre:24g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:537</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blau.</small></p>	<p>Dia 27</p> <p>1r. Sopa d'olla amb pluja.</p> <p>2n. Olla completa amb cuixeta de pollastre, cigrons, col i verdura.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:86g, Sucre:23g Gras:16g, G.Sat.:4g Prot:30g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:577</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i ou.</small></p>	<p>Dia 28</p> <p>JORNADA GASTRONÒMICA ISLA DE TABARCA</p> <p>1r. Calder mariner amb arròs a banda.</p> <p>2n. Peix amb creïlles i maionesa.</p> <p>3r. Postre especial / Pa.</p> <p><small>H.Carb:104g, Sucre:21g Gras:30g, G.Sat.:5g Prot:29g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:813</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blanc.</small></p>
<p>Dia 31</p> <p>1r. Espaguetis a la bolonyesa amb formatge ratllat.</p> <p>2n. Varettes de lluç amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i llombarda.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:97g, Sucre:26g Gras:31g, G.Sat.:8g Prot:26g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:779</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.</small></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

