



# MENÚ ABRIL 2022

GPT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				<p><b>Dia 1</b></p> <p>1r. Arròs a banda.</p> <p>2n. Filet de lluç a la gallega amb ensalada d'encisam, carlota, cogombre i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:96g, Sucre:22g Gras:23g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:5g Sal:2g, KCal:696</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura torrada i carn d'au.</p>
<p><b>Dia 4</b></p> <p>1r. Caragols amb tonyina i tomaca.</p> <p>2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i remolatxa.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:90g, Sucre:24g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:4g Sal:2.5g, KCal:702</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura al vapor i ou.</p>	<p><b>Dia 5</b></p> <p>1r. Crema de verdures natural amb <b>ceba ecològica</b> i oli al romer.</p> <p>2n. Ventresca de lluç a la riojana i ensalada mezclum amb carlota, dacs i cogombre</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:80g, Sucre:25g Gras:16g, G.Sat.:3g Prot:21g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:548</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura al vapor i carn d'au.</p>	<p><b>Dia 6</b></p> <p>1r. Fesols estofats.</p> <p>2n. Truita de carabasseta amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i llombarda.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:83g, Sucre:22g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:21g, Fibra:23g Sal:2g, KCal:544</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura a la planxa i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 7</b> <b>JORNADA GASTRONÒMICA MADRILENYA</b></p> <p>1r. Sopa d'olla.</p> <p>2n. Olla madrilenya.</p> <p>3r. Postre especial / Pa.</p> <p><i>H.Carb:84g, Sucre:16g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:30g, Fibra:7g Sal:1.5g, KCal:623</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura torrada i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 8</b></p> <p>1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur.</p> <p>2n. Palets de lluç amb ensalada d'encisam carlota, llombarda i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:109g, Sucre:28g Gras:25g, G.Sat.:9g Prot:21g, Fibra:7g Sal:2.5g, KCal:754</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura bullida i peix blau.</p>
<p><b>Dia 11</b></p> <p>1r. Caldo casolà amb pinyons de pasta.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre a la taronja amb carlota al fenoll.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:76g, Sucre:23g Gras:18g, G.Sat.:6g Prot:34g, Fibra:4g Sal:1.5g, KCal:507</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura al vapor i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 12</b></p> <p>1r. Llentilles hortolanes amb <b>carabassa ecològica</b>.</p> <p>2n. Truita de tonyina amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:89g, Sucre:23g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:593</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura al vapor i carn d'au.</p>	<p><b>Dia 13</b></p> <p>1r. Crema de carabasseta natural.</p> <p>2n. Mandonguilles a la jardineria amb creïlles.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:85g, Sucre:27g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:24g, Fibra:9g Sal:1.5g, KCal:608</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura al vapor i peix blau.</p>	<p><b>Dia 14</b> <b>Dia 15</b></p> <p><b>FESTIU</b></p> <p><b>DIJOURS SANT</b> <b>DIVENDRES SANT</b></p>	
<b>Dia 18</b>	<b>Dia 19</b>	<b>Dia 20</b>	<b>Dia 21</b>	<b>Dia 22</b>
<b>FESTIVITAT SETMANA SANTA</b>				
<p><b>Dia 25</b></p> <p>1r. Macarrons amb verdures i tomaca.</p> <p>2n. Calamars a la romana amb ensalada d'encisam, carlota, dacs i olives.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:99g, Sucre:26g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:20g, Fibra:7g Sal:2.5g, KCal:680</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura torrada i carn.</p>	<p><b>Dia 26</b></p> <p>1r. Olla de llegums.</p> <p>2n. Truita de creïlla i ensalada campestre amb tomaca, <b>carlota ecològica</b> i llombarda.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:88g, Sucre:23g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:612</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura al vapor i carn d'au.</p>	<p><b>Dia 27</b></p> <p>1r. Sopa juliana amb estreles.</p> <p>2n. Magre al chiliंद्रó amb creïlles.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:75g, Sucre:23g Gras:14g, G.Sat.:3g Prot:22g, Fibra:6g Sal:1g, KCal:525</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura bullida i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 28</b> <b>Dia 29</b></p> <p><b>FESTIU</b></p> <p><b>SANTA FAÇ</b></p>	
Els divendres es servirà Pa amb segó				
<p>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.</p> <p>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 <a href="mailto:nutricionista@coessl.es">nutricionista@coessl.es</a></p>				

**Comer COES**  
es comer salud