



# MENÚ MAIG 2022

GPT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>Dia 2</b></p> <p>1r. Arròs de verdura amb pebrera, pèsols i floricol.</p> <p>2n. Cruixents de lluç amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i remolatxa.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:101g, Sucre:23g Gras:27g, G.Sat.:4g Prot:18g, Fibra:6g Sal:1g, KCal:725</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i ou.</p>	<p><b>Dia 3</b></p> <p>1r. Crema de carabassa natural.</p> <p>2n. Llom a la planxa amb creïlles a les fines herbes.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:79g, Sucre:25g Gras:18g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:587</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 4</b></p> <p>1r. Espaguetis a la bolonyesa amb formatge ratllat.</p> <p>2n. Filet de lluç al vapor amb ensalada d'encisam, carlota, api i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:97g, Sucre:27g Gras:24g, G.Sat.:7g Prot:30g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:735</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blau.</p>	<p><b>Dia 5</b></p> <p>1r. Llentilles hortolanes amb moniato i <b>ceba ecològica</b>.</p> <p>2n. Truita de carabasseta i ensalada mezcolum amb tomaca, carlota i tonyina.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:81g, Sucre:21g Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:29g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:577</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn d'au.</p>	<p><b>Dia 6</b></p> <p>1r. Sopa d'olla amb pluja.</p> <p>2n. Olla completa amb magre, cigrons i verdura.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:86g, Sucre:23g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:29g, Fibra:11g Sal:1.5g, KCal:568</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.</p>
<p><b>Dia 9</b></p> <p>1r. Crema de carlota natural amb rostes.</p> <p>2n. Fogoner a la romana amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i formatge fresc.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:82g, Sucre:26g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:9g Sal:2.5g, KCal:554</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i ou.</p>	<p><b>Dia 10</b></p> <p>1r. Macarrons amb tonyina i tomaca.</p> <p>2n. Hamburguesa al forn amb ceba i ensalada d'encisam, carlota, dacs a api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:96g, Sucre:21g Gras:29g, G.Sat.:8g Prot:28g, Fibra:12g Sal:3g, KCal:764</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 11</b></p> <p>1r. Olla de llegums amb bledes.</p> <p>2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:87g, Sucre:23g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:582</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i carn d'au.</p>	<p><b>Dia 12</b></p> <p>1r. Caldo casolà amb pinyons de pasta.</p> <p>2n. Magre al chilindró amb <b>pebrera ecològica</b> i creïlles a lo pobre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:78g, Sucre:23g Gras:14g, G.Sat.:8g Prot:22g, Fibra:9g Sal:5g, KCal:537</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 13</b></p> <p>1r. Arròs caldós amb cigrons, bajoquetes i verdures.</p> <p>2n. Varettes de lluç i ensalada campestre amb tomaca, carlota i llombarda.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:73g, Sucre:23g Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:18g, Fibra:7g Sal:1.5g, KCal:600</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.</p>
<p><b>Dia 16</b></p> <p>1r. Fideuà campellera amb calamar.</p> <p>2n. Llom adobat al forn amb carlota i anet.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:92g, Sucre:29g Gras:21g, G.Sat.:4g Prot:29g, Fibra:9g Sal:2.5g, KCal:676</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 17</b></p> <p>1r. Potatge de cigrons.</p> <p>2n. Ventresca de lluç a la marinera i ensalada mezcolum amb carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:84g, Sucre:24g Gras:12g, G.Sat.:3g Prot:28g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:562</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i carn d'au.</p>	<p><b>Dia 18</b></p> <p>1r. Crema de <b>carabasseta ecològica</b> natural.</p> <p>2n. Mandonguilles estofades amb creïlles.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:87g, Sucre:26g Gras:25g, G.Sat.:6g Prot:18g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:624</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blau.</p>	<p><b>Dia 19</b></p> <p>1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur.</p> <p>2n. Calamars a la romana i ensalada d'encisam, carlota, cogombre i llombarda.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:109g, Sucre:25g Gras:25g, G.Sat.:7g Prot:21g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:754</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 20</b></p> <p>1r. Sopa juliana amb lletres.</p> <p>2n. Pit de pollastre a la planxa amb alls i creïlles a la brava.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:73g, Sucre:24g Gras:14g, G.Sat.:3g Prot:22g, Fibra:7g Sal:1.5g, KCal:513</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.</p>
<p><b>Dia 23</b></p> <p>1r. Sopa de peix amb fideus.</p> <p>2n. Llom torrat a la mostassa amb bajoquetes.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:74g, Sucre:22g Gras:21g, G.Sat.:8g Prot:29g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:584</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blau.</p>	<p><b>Dia 24</b></p> <p>1r. Arròs a la milanesa amb pèsols i pebrera.</p> <p>2n. Croquetes de bacallà amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:108g, Sucre:27g Gras:18g, G.Sat.:7g Prot:18g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:680</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn d'au.</p>	<p><b>Dia 25</b></p> <p>1r. Fesols a la bretona.</p> <p>2n. Truita de tonyina i ensalada campestre amb tomaca, carlota i dacs.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:84g, Sucre:23g Gras:21g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:18g Sal:2g, KCal:612</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 26</b></p> <p>1r. Caragols amb verdures i tomaca.</p> <p>2n. Filet de lluç a la llima amb ensalada d'encisam, carlota, api i llombarda.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:93g, Sucre:28g Gras:17g, G.Sat.:4g Prot:29g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:654</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i carn d'au.</p>	<p><b>Dia 27</b></p> <p>1r. Crema d'espinaçs natural amb <b>carlota ecològica</b>.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre torrada al seu suc amb creïlles fornere.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:79g, Sucre:25g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:34g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:606</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blanc.</p>
<p><b>Dia 30</b></p> <p>1r. Sopa d'all amb ou dur i pluja.</p> <p>2n. Ventresca de lluç a la riojana amb ensalada d'encisam, carlota, formatge fresc i llombarda.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:73g, Sucre:20g Gras:13g, G.Sat.:5g Prot:27g, Fibra:3g Sal:1g, KCal:541</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.</p>	<p><b>Dia 31</b></p> <p>1r. Ensalada italiana.</p> <p>2n. Perrito COES amb ketchup i creïlles xip.</p> <p>3r. Postre especial.</p> <p><i>H.Carb:95g, Sucre:28g Gras:32g, G.Sat.:11g Prot:27g, Fibra:6g Sal:1g, KCal:819</i></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@coes.es](mailto:nutricionista@coes.es)

Comer **COES**  
es comer salud