



MENÚ JUNY 2022

GPt

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>La Família COES us desitja  feliz verano</p>				
<p>Dia 6</p> <p>1r. Macarrons amb verdura i tomaca.</p> <p>2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, carlota, dacsca i api.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:90g, Sucre:27g Gras:22g, G.Sat.:6g Prot:21g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:654</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i ou.</p>	<p>Dia 7</p> <p>1r. Crema de pèsols natural amb oli al romer.</p> <p>2n. Fogoner amb arrebossat casolà i ensalada mezclum amb tomaca, carlota i formatge fresc.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:82g, Sucre:24g Gras:13g, G.Sat.:3g Prot:24g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:641</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i carn d'au.</p>	<p>Dia 1</p> <p>1r. Arròs de verdures amb pebrera ecològica.</p> <p>2n. Palets de lluç amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:101g, Sucre:23g Gras:24g, G.Sat.:4g Prot:14g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:682</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i carn.</p>	<p>Dia 2</p> <p>1r. Llentilles a la castellana.</p> <p>2n. Truita a la carabasseta amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:80g, Sucre:23g Gras:17g, G.Sat.:4g Prot:25g, Fibra:17g Sal:2g, KCal:573</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i peix blanc.</p>	<p>Dia 3</p> <p>1r. Crema de verdures natural de temporada.</p> <p>2n. Llom a la planxa amb carlota i creïlles a la brava.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:80g, Sucre:26g Gras:16g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:568</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blau.</p>
<p>Dia 13</p> <p>1r. Crema de carabassa natural.</p> <p>2n. Magre estofat amb creïlles a les fines herbes.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:80g, Sucre:28g Gras:20g, G.Sat.:7g Prot:21g, Fibra:5g Sal:2.5g, KCal:584</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i peix blanc.</p>	<p>Dia 14</p> <p>1r. Espaguetis amb titot i tomaca.</p> <p>2n. Lluç amb carabasseta ecològica i ensalada d'encisam, carlota, dacsca i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:91g, Sucre:28g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:30g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:655</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i ou.</p>	<p>Dia 8</p> <p>1r. Caldo casolà amb pinyons de pasta.</p> <p>2n. Mandonguilles estofades amb carlota ecològica, bajoquetes i creïlles fornera.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:80g, Sucre:24g Gras:26g, G.Sat.:5g Prot:19g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:611</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i peix blanc.</p>	<p>Dia 9</p> <p>1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur.</p> <p>2n. Calamars a la romana amb ensalada d'encisam, carlota, api i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:109g, Sucre:25g Gras:25g, G.Sat.:7g Prot:21g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:754</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i peix blau.</p>	<p>Dia 10</p> <p>1r. Potatge de cigrons.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre torrada al forn amb carlota a l'anet.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:88g, Sucre:26g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:36g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:667</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i peix blanc.</p>
<p>Dia 15</p> <p>1r. Sopa de peix amb fideus.</p> <p>2n. Pit de pollastre arrebossat amb creïlles a lo pobre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:76g, Sucre:23g Gras:20g, G.Sat.:7g Prot:32g, Fibra:7g Sal:2.5g, KCal:612</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i peix blau.</p>	<p>Dia 16</p> <p>1r. Olla de llegums.</p> <p>2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:78g, Sucre:23g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:25g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:583</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i carn d'au.</p>	<p>Dia 17</p> <p>1r. Arròs a banda.</p> <p>2n. Hamburguesa amb ceba al forn amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa.</p> <p>3r. Gelat / Pa.</p> <p><small>H.Carb:95g, Sucre:28g Gras:32g, G.Sat.:11g Prot:27g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:776</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor 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@coessi.es

