



MENÚ OCTUBRE 2022

GP.T

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	
<p>Dia 3</p> <p>1r. Crema de carabasseta natural amb ceba ecològica i rostes.</p> <p>2n. Llom a la planxa amb alls i creïlles a la brava.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:79g, Sucre:23g Gras:23g, G.Sat.:8g Prot:27g, Fibra:5g Sal:2g, KCal:640</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.</small></p>	<p>Dia 4</p> <p>1r. Olla de llegums.</p> <p>2n. Varettes de lluç i ensalada campestre amb tomaca, carlota i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:78g, Sucre:23g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:538</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.</small></p>	<p>Dia 5</p> <p>1r. Arròs caldós amb cigrons i bajoquetes.</p> <p>2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i llombarda.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:85g, Sucre:24g Gras:24g, G.Sat.:5g Prot:16g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:629</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i carn.</small></p>	<p>Dia 6</p> <p>1r. Espaguetis a la bolonyesa amb formatge ratllat.</p> <p>2n. Filet de lluç a la llima amb ensalada d'encisam, carlota, cogombre i dacsca.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:92g, Sucre:27g Gras:23g, G.Sat.:7g Prot:30g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:706</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.</small></p>	<p>Dia 7</p> <p>1r. Sopa a la marinera amb molletes de peix i fideus.</p> <p>2n. Pit de pollastre a la planxa amb 'zarangollo'.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:78g, Sucre:24g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:29g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:591</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.</small></p>	
<p>Dia 10</p> <p>1r. Caragols amb verdura i tomaca.</p> <p>2n. Croquetes de pollastre amb ensalada d'encisam, carlota, cogombre i api.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:102g, Sucre:31g Gras:27g, G.Sat.:10g Prot:25g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:770</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blau.</small></p>	<p>Dia 11</p> <p>1r. Llentilles hortolanes.</p> <p>2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i llombarda.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:74g, Sucre:23g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:556</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn d'au.</small></p>	<p>Dia 12</p> <p>FESTIU</p> <p>DIA DE LA HISPANITAT</p>		<p>Dia 13</p> <p>1r. Crema de verdures natural de temporada.</p> <p>2n. Mandonguilles estofades amb pèsols i creïlles.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:94g, Sucre:28g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:766</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blanc.</small></p>	<p>Dia 14</p> <p>1r. Caldo casolà amb cigrons ecològics i pinyons de pasta.</p> <p>2n. Ventresca de lluç al forn amb tomaca i ensalada mezclum amb carlota, dacsca i formatge.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:70g, Sucre:23g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:36g, Fibra:6g Sal:1.5g, KCal:511</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.</small></p>
<p>Dia 17</p> <p>1r. Crema a la marinera amb abadejo, carabasseta ecològica i rostes.</p> <p>2n. Hamburguesa al forn amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i olives.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:74g, Sucre:26g Gras:26g, G.Sat.:9g Prot:20g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:612</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.</small></p>	<p>Dia 18</p> <p>1r. Sopa minestrone amb pluja.</p> <p>2n. Fogoner amb arrebossat casolà i creïlles al all.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:79g, Sucre:25g Gras:16g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:569</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.</small></p>	<p>Dia 19</p> <p>1r. Fideuà campeller amb calamar.</p> <p>2n. Llom adobat al forn 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><small>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blanc.</small></p>	<p>Dia 20</p> <p>1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur.</p> <p>2n. Calamars a la romana i ensalada campestre amb carlota, cogombre i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:103g, Sucre:25g Gras:31g, G.Sat.:7g Prot:20g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:775</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn d'au.</small></p>	<p>Dia 21</p> <p>1r. Potatge de cigrons.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre torrada al seu suc amb carlota a l' Janet.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:81g, Sucre:26g Gras:24g, G.Sat.:6g Prot:36g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:686</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blau.</small></p>	
<p>Dia 24</p> <p>1r. Espirales amb titot i tomaca.</p> <p>2n. Ventresca de lluç a la gallega amb ensalada d'encisam, carlota, dacsca i llombarda.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:87g, Sucre:26g Gras:23g, G.Sat.:7g Prot:20g, Fibra:5g Sal:2g, KCal:667</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.</small></p>	<p>Dia 25</p> <p>1r. Sopa juliana amb estreles.</p> <p>2n. Magre al xilindró amb carlota ecològica i creïlles a lo pobre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:81g, Sucre:25g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:26g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:605</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.</small></p>	<p>Dia 26</p> <p>1r. Llentilles estofades amb espinacs.</p> <p>2n. Truita de carabasseta amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:85g, Sucre:23g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:603</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i carn d'au.</small></p>	<p>Dia 27</p> <p>1r. Arròs amb fesols pintes i floricol.</p> <p>2n. Croquetes de bacallà amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:112g, Sucre:26g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:16g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:752</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.</small></p>	<p>Dia 28</p> <p>1r. Crema de carabassa natural.</p> <p>2n. Salsitxes frankfurt amb corfes variades.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:88g, Sucre:19g Gras:35g, G.Sat.:12g Prot:21g, Fibra:4g Sal:3g, KCal:744</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blanc.</small></p>	
<p>Dia 31</p> <p>1r. Sopa d'all amb ou dur i fideus.</p> <p>2n. Pollastre a la jardineria amb creïlles.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:82g, Sucre:24g Gras:23g, G.Sat.:7g Prot:35g, Fibra:5g Sal:4g, KCal:684</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.</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 traços de substàncies recollides en el Reglament (UE) N°1169/2011 Annex II, que pot 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@coess.es

