



# MENÚ SETEMBRE 2022

GPT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>Dia 12</b> 1r. Caragols amb verdura i <b>carabasseta ecològica</b> .  2n. Cruixents de lluç amb ensalada d'encisam, carlota i llombarda.  3r. Lacti / Pa.  <small>H.Carb:87g, Sucre:23g Gras:18g, G.Sat.:2g Prot:16g, Fibra:3g Sal:1g, KCal:578</small>	<b>Dia 13</b> 1r. Olla de llegums amb bledes.  2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.  3r. Fruita / Pa.  <small>H.Carb:81g, Sucre:23g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:613</small>	<b>Dia 14</b> 1r. Sopa a la marinera amb fideus.  2n. Cuixa de pollastre a les fines herbes amb carlota.  3r. Fruita / Pa.  <small>H.Carb:83g, Sucre:25g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:574</small>	<b>Dia 15</b> 1r. Crema de floricol amb poma.  2n. Lluç a la rionxana amb ensalada d'encisam, carlota, api i remolatxa.  3r. Fruita / Pa.  <small>H.Carb:83g, Sucre:24g Gras:19g, G.Sat.:2g Prot:21g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:590</small>	<b>Dia 16</b> 1r. Ensalada hortolana amb lollo rosso, tomaca, carlota, dacsca, our dur i formatge fresc.  2n. Arròs amb magre, pebrera i bajoquetes.  3r. Fruita / Pa.  <small>H.Carb:98g, Sucre:23g Gras:30g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:775</small>
<b>Dia 19</b> 1r. Sopa d'all amb ou dur i pluja.  2n. Pit de pollastre arrebossat i ensalada d'encisam, tomaca cherri, dacsca i arròs integral. 3r. Lacti / Pa.  <small>H.Carb:73g, Sucre:20g Gras:19g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:579</small>	<b>Dia 20</b> 1r. Llentilles hortolanes.  2n. Truita de carabasseta amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.  3r. Fruita / Pa.  <small>H.Carb:79g, Azucare:23g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:559</small>	<b>Dia 21</b> 1r. Crema de <b>carabassa ecològica</b> .  2n. Fogoner amb arrebossat casolà i ensalada campestre amb tomaca, carlota i olives.  3r. Fruita / Pa.  <small>H.Carb:76g, Azucare:24g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:523</small>	<b>Dia 22</b> 1r. Menestra de verdures.  2n. Hamburguesa al forn amb ceba i creïlles a lo pobre.  3r. Fruita / Pa.  <small>H.Carb:74g, Sucre:26g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:623</small>	<b>Dia 23</b> 1r. Fideuà campellera amb calamar.  2n. Lluç a la gallega amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.  3r. Fruita / Pa.  <small>H.Carb:92g, Sucre:24g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:690</small>
<b>Dia 26</b> 1r. Crema de fesols natural.  2n. Ventresca de lluç amb pèsols i ensalada gourmet amb tomaca cherri, carlota i olives. 3r. Lacti / Pa.  <small>H.Carb:82g, Sucre:22g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:604</small>	<b>Dia 27</b> 1r. Macarrons amb tonyina i tomaca.  2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i llombarda.  3r. Fruita / Pa.  <small>H.Carb:90g, Sucre:28g Gras:15g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:608</small>	<b>Dia 28</b> 1r. Potatge de cigrons amb moniato.  2n. Truita de creïlla amb <b>abergina ecològica</b> saltada.  3r. Fruita / Pa.  <small>H.Carb:75g, Sucre:24g Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:531</small>	<b>Dia 29</b> 1r. Soja juliana con estreles.  2n. Mandonguilles estofades amb xampinyó i bajoquetes.  3r. Fruita / Pa.  <small>H.Carb:80g, Sucre:24g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:616</small>	<b>Dia 30</b> 1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur.  2n. Croquetes de bacallà amb ensalada d'encisam, carlota, dacsca i cogombre.  3r. Fruita / Pa.  <small>H.Carb:111g, Sucre:28g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:19g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:799</small>

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 traçes de substàncies recogides 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@coessl.es](mailto:nutricionista@coessl.es)

