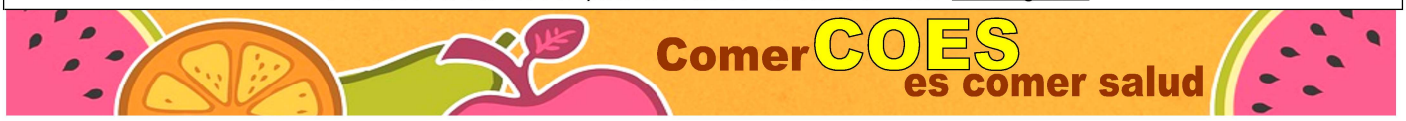
MENÚ NOVEMBRE 2022

GPrT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	Dia 1 **FESTIU** DIA DE TOTS ELS SANTS	**Dia 2** 1r. Macarrons amb tonyina i tomaca. 2n. Truita francesa i ensalada mezclum amb carlota, api i cogombre. 3r. Fruita / Pa. *H.Carb:107g, Sucres:23g Gras:28g, G.Sat.:5g Prot:20g Fibra:7g Sal:2g, KCal:771* Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.	**Dia 3** 1r. Crema de ***carabasseta ecològica*** natural. 2n. Mandonguilles estofades amb pèsols i carlota al timonet. 3r. Fruita / Pa. *H.Carb:80g, Sucres:26g Gras:29g, G.Sat.:6g Prot:18g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:636* Suggerimen: de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.	**Dia 4** 1r. Olla de llegums. 2n. Ventresca de lluç a la gallega amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsa. 3r. Fruita / Pa. *H.Carb:77g, Sucres:23g Gras:13g, G.Sat.:3g Prot:33g, Fibra:12g Sal:3g, KCal:561* Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blau.
Dia 7 1r. Sopa de peix amb fideus. 2n. Cuixa de pollastre a les fines herbes amb creïlles a la brava. 3r. Lacti / Pa. *H.Carb:80g, Sucres:22g Gras:18g, G.Sat.:7g Prot:37g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:641* Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.	**Dia 8** 1r. Llentilles hortolanes amb espinacs. 2n. Croquetes de bacallà i ensalada campestre amb tomaca, carlota i llombarda. 3r. Fruita / Pa. *H.Carb:81g, Sucres:26g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:20g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:560* Suggeriment de sopar: Verdura bullida i carn d'au.	**Dia 9** 1r. Menestra de verdures. 2n. Hamburguesa al forn amb ceba i ensalada d'encisam, tomaca, carlota, formatge fresc i ou dur. 3r. Fruita / Pa. *H.Carb:66g, Sucres:27g Gras:24g, G.Sat.:8g Prot:24g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:577* Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.	**Dia 10** 1r. Arròs caldós amb ***cigrons ecològics*** i bajoquetes. 2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsa. 3r. Fruita / Pa. *H.Carb:69g, Sucres:24g Gras:24g, G.Sat.:6g Prot:22g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:584* Suggerimen: de sopar: Verdura torrada i peix blanc.	**Dia 11** 1r. Crema de carabassa natural. 2n. Filet de lluç al forn amb samfaina i ensalada d'encisam, carlota, api i remolatxa. 3r. Fruita / Pa. *H.Carb:71g, Sucres:25g Gras:13g, G.Sat.:4g Prot:21g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:481* Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn d'au.
Dia 14 1r. Espaguetis a la bolonyesa amb formatge ratllat. 2n. Truita francesa i ensalada campestre amb carlota, dacsa i llombarda. 3r. Lacti / Pa. *H.Carb:92g, Sucres:23g Gras:29g, G.Sat.:7g Prot:29g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:764* Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blanc.	**Dia 15** 1r. Fesols hortolans amb ***ceba ecològica***. 2n. Ventresca de lluç a la llima amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api. 3r. Fruita / Pa. *H.Carb:82g, Sucres:22g Gras:10g, G.Sat.:3g Prot:30g, Fibra:16g Sal:2g, KCal:534* Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn.	**Dia 16** 1r. Crema d'espinacs natural. 2n. Pit de pollastre a la planxa amb alls i creïlles al curri. 3r. Fruita / Pa. *H.Carb:75g, Sucres:26g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:28g Fibra:8g Sal:2g, KCal:534* Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.	**Dia 17** 1r. Arròs de verdura amb floricol. 2n. Calamars a la romana amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre. 3r. Fruita / Pa. *H.Carb:109g, Sucres:23g Gras:27g, G.Sat.:5g Prot:13g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:746* Suggerimen: de sopar: Verdura bullida i peix blanc.	**Dia 18** 1r. Sopa d'olla amb pluja. 2n. Olla completa amb cigrons, verdures, magre i col. 3r. Fruita / Pa. *H.Carb:86g, Sucres:23g Gras:16g, G.Sat.:4g Prot:30g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:577* Suggeriment de sopar: Verdura torrada i ou.
Dia 21 1r. Llentilles hortolanes amb bledes. 2n. Aladrocs en tempura i ensalada mezclum amb tomaca cherri, carlota i olives. 3r. Lacti / Pa. *H.Carb:76g, Sucres:22g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:27g, Fibra:10g Sal:2g, KCal:540* Suggeriment de sopar: Verdura bullida i carn d'au.	**Dia 22** 1r. Crema d'espinacs natural. 2n. Llom al seu suc a la mostassa amb bajoquetes al all. 3r. Fruita / Pa. *H.Carb:75g, Sucres:19g Gras:24g, G.Sat.:7g Prot:34g, Fibra:10g Sal:2g, KCal:650* Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.	**Dia 23** 1r. Ensalada primavera amb pernil i formatge. 2n. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur. 3r. Fruita / Pa. *H.Carb:95g, Sucres:27g Gras:31g, G.Sat.:15g Prot:23g Fibra:7g Sal:2g, KCal:755* Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn d'au.	**Dia 24** 1r. Potatge de cigrons. 2n. Croquetes de pollastre amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre. 3r. Fruita / Pa. *H.Carb:75g, Sucres:23g Gras:25g, G.Sat.:6g Prot:22g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:618* Suggerimen: de sopar: Verdura nullida i peix blanc.	**Dia 25** *JORNADA GASTRONÒMICA CAMPELLERA* 1r. Sopa bullabesa. 2n. Caldereta de peix amb creïlles. 3r. Postre especial / Pa. *H.Carb:79g, Sucres:23g Gras:16g, G.Sat.:3g Prot:22g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:555* Suggeriment de sopar: Verdura torrada i ou.
Dia 28 1r. Fideuà a la marinera. 2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i llombarda. 3r. Lacti / Pa. *H.Carb:97g, Sucres:26g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:669* Suggeriment de sopar: Verdura torrada i ou.	**Dia 29** 1r. Sopa d'all amb ou dur i fideus. 2n. Filet de lluç al forn amb ***carlota ecològica*** i creïlles a la gallega. 3r. Fruita / Pa. *H.Carb:79g, Sucres:23g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:541* Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn.	**Dia 30** 1r. Crema de pèsols natural amb oli al romer. 2n. Pit de pollastre arrebossat i ensalada campestre amb tomaca, carlota i cogombre. 3r. Fruita / Pa. *H.Carb:72g, Sucres:24g Gras:14g, G.Sat.:3g Prot:27g Fibra:7g Sal:1g, KCal:493* Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blanc.		

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 posible presència o traços de substàncies recogides en el Reglament (UE) Nº1169/2011 Anex II, que pot consultar al seu centre.

Atenció nutricional al comensal: De dilluns a dijous de 9:00 a 13:00 en el tlfn. 965 10 06 48 o les 24 hores en nutriconista@coessl.es