



# MENÚ GENER 2023

GPrT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>Dia 9</b></p> <p>1r. Llentilles hortolanes amb bledes.</p> <p>2n. Croquetes de bacallà amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i olives.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:65g, Sucre:19g, Gras:18g, G.Sat:3g, Prot:19g, Fibra:6g, Sal:2g, KCal:521</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i carn d'au.</p>	<p><b>Dia 10</b></p> <p>1r. Crema d'espínacs natural.</p> <p>2n. Magre a la jardineria amb creïlles.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:61g, Sucre:6g, Gras:20g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i peix blau.</p>	<p><b>Dia 11</b></p> <p>1r. Arròs de verdura amb pèsols, pebrera i floricol.</p> <p>2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:97g, Sucre:2g, Gras:28g, G.Sat:5g, Prot:18g, Fibra:24g, Sal:1.5g, KCal:728</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 12</b></p> <p>1r. Potatge de cigrons amb <b>carabassa ecològica</b>.</p> <p>2n. Filet de lluç a la gallega i ensalada mezclum amb tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:80g, Sucre:4g, Gras:18g, G.Sat:3g, Prot:25g, Fibra:31g, Sal:1g, KCal:629</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i ou.</p>	<p><b>Dia 13</b></p> <p>1r. Sopa d'olla amb pluja.</p> <p>2n. Pit de pollastre a la planxa amb alls i bajoquetes.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:56g, Sucre:3g, Gras:12g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:23g, Sal:1g, KCal:460</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i peix blanc.</p>
<p><b>Dia 16</b></p> <p>1r. Sopa de peix amb pinyons de pasta.</p> <p>2n. Hamburguesa al forn amb ceba i creïlles a la brava.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:51g, Sucre:17g, Gras:30g, G.Sat:3g, Prot:33g, Fibra:9g, Sal:3g, KCal:610</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i ou.</p>	<p><b>Dia 17</b></p> <p>1r. Olla de llegums.</p> <p>2n. Ventresca de lluç al forn amb <b>pebrera ecològica</b> i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:55g, Sucre:2g, Gras:7g, G.Sat:1g, Prot:27g, Fibra:26g, Sal:1g, KCal:410</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i carn d'au.</p>	<p><b>Dia 18</b></p> <p>1r. Espirals amb verdures i tomaca.</p> <p>2n. Calamars a la romana i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:95g, Sucre:17g, Gras:25g, G.Sat:3g, Prot:25g, Fibra:30g, Sal:2g, KCal:735</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 19</b></p> <p>1r. Crema de pèsols natural amb oli al romer.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre torrada al seu suc amb carlota i xampinyons.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:51g, Sucre:3g, Gras:14g, G.Sat:4g, Prot:44g, Fibra:25g, Sal:2g, KCal:522</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i ou.</p>	<p><b>Dia 20</b></p> <p>1r. Ensalada primavera.</p> <p>2n. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:100g, Sucre:5g, Gras:18g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:669</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i peix blanc.</p>
<p><b>Dia 23</b></p> <p>1r. Fideuà campellera amb calamar.</p> <p>2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i olives.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:71g, Sucre:21g, Gras:22g, G.Sat:4g, Prot:29g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:626</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 24</b></p> <p>1r. Llentilles estofades amb moniato.</p> <p>2n. Varettes de lluç i ensalada mezclum amb tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:70g, Sucre:3g, Gras:14g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:28g, Sal:2g, KCal:510</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i carn d'au.</p>	<p><b>Dia 25</b></p> <p>1r. Crema de pollastre amb <b>carabasseta ecològica</b> al fenoll.</p> <p>2n. Truita de creïlla i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i formatge fresc.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:60g, Sucre:4g, Gras:14g, G.Sat:5g, Prot:16g, Fibra:21g, Sal:2g, KCal:461</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i peix blau.</p>	<p><b>Dia 26</b></p> <p>1r. Arròs a la milanesa.</p> <p>2n. Lluç al vapor i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsà.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:95g, Sucre:3g, Gras:18g, G.Sat:3g, Prot:30g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:662</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i ou.</p>	<p><b>Dia 27</b> <b>JORNADA GASTRONÒMICA MURCIANA</b></p> <p>1r. Caldo colorao amb fideus.</p> <p>2n. Olla murciana amb farcit.</p> <p>3r. Postre especial / Pa.</p> <p><i>H.Carb:66g, Sucre:18g, Gras:17g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:10g, Sal:1g, KCal:510</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blanc.</p>
<p><b>Dia 30</b></p> <p>1r. Arròs caldós amb cigrons i bajoquetes.</p> <p>2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:83g, Sucre:15g, Gras:28g, G.Sat:5g, Prot:29g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:728</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 31</b></p> <p>1r. Fesols hortolans amb espínacs.</p> <p>2n. Nuggets de pollastre amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:64g, Sucre:6g, Gras:20g, G.Sat:2g, Prot:26g, Fibra:30g, Sal:3g, KCal:531</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa 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 traçes 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](mailto:nutricionista@coess.es)

