



MENÚ ABRIL 2023

GPT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dia 3 1r. Sopa d'all amb pluja. 2n. Magre estofat amb tomaca i carlota saltada a l'anet. 3r. Lacti / Pa. <small>H.Carb:52g, Sucre:17g, Gras.:26g, G.Sat:8g, Prot:23g, Fibra:3g, Sal:1g, KCal:549</small> <small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.</small>	Dia 4 1r. Llentilles hortolanes amb espinacs. 2n. Varettes de lluç i ensalada mezclum amb tomaca, carlota i dacsà. 3r. Fruita / Pa. <small>H.Carb:59g, Sucre:3g, Gras.:14g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:461</small> <small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.</small>	Dia 5 1r. Ensalada campesina amb llombarda i formatge. 2n. Arròs de l'horta amb cigrons ecològics i floricol. 3r. Fruita / Pa. <small>H.Carb:117g, Sucre:3g, Gras.:26g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:21g, Sal:2g, KCal:822</small> <small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.</small>	Dia 6 FESTIU DIJOUS SANT	Dia 7 FESTIU DIVENDRES SANT
Dia 10	Dia 11	Dia 12	Dia 13	Dia 14

FESTIVITAT SETMANA SANTA

Dia 17 1r. Espirals amb verdura saltada. 2n. Calamars a la romana i ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i remolatxa. 3r. Lacti / Pa. <small>H.Carb:90g, Sucre:25g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:17g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:697</small> <small>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i carn d'au.</small>	Dia 18 1r. Olla de llegums. 2n. Truita de creïlla i ensalada campestre amb tomaca, carlota ecològica i llombarda. 3r. Fruita / Pa. <small>H.Carb:56g, Sucre:2g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:3g, KCal:439</small> <small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blau.</small>	Dia 19 1r. Ensalada mediterrània amb pollastre i olives. 2n. Arròs de verdura amb espinacs. 3r. Fruita / Pa. <small>H.Carb:49g, Sucre:3g, Gras.:11g, G.Sat:4g, Prot:48g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:502</small> <small>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blanc.</small>	Dia 20 FESTIU SANTA FAZ	Dia 21 FESTIU
Dia 24 1r. Potatge de cigrons amb bledes. 2n. Croquetes de bacallà amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i llombarda. 3r. Lacti / Pa. <small>H.Carb:112g, Sucre:22g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:806</small> <small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.</small>	Dia 25 1r. Sopa de peix amb petxines de pasta. 2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa. 3r. Fruita / Pa. <small>H.Carb:58g, Sucre:2g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:398</small> <small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.</small>	Dia 26 1r. Crema de verdures natural de temporada amb ceba ecològica . 2n. Ventresca de lluç a la riojana i ensalada mezclum amb carlota, dacsà i cogombre. 3r. Fruita / Pa. <small>H.Carb:58g, Sucre:2g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:398</small> <small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.</small>	Dia 27 1r. Llentilles hortolanes amb carabassa. 2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api. 3r. Fruita / Pa. <small>H.Carb:56g, Sucre:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:503</small> <small>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blau.</small>	Dia 28 JORNADA GASTRONÒMICA SICILIANA 1r. Antipasto. 2n. Risotto de carn amb Arròs de guarnició. 3r. Postre especial / Pa. <small>H.Carb:56g, Sucre:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:503</small> <small>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blanc.</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 traços 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

