



MENÚ MAIG 2023

GPT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dia 1 FESTIU	Dia 2 1r. Olla de llegums. 2n. Calamars a la romana amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:55g, Sucre:2g, Gras.:18g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:454</i>	Dia 3 1r. Arròs caldós amb cigrons ecològics y i bajoquetes. 2n. Truita de creïlla i ensalada mezlclum amb tomaca, carlota i api. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:120g, Sucre:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:775</i>	Dia 4 1r. Crema de carabassa natural. 2n. Ventresca de lluç al forn amb creïlles a les fines herbes. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:44g, Sucre:3g, Gras.:13g, G.Sat:3g, Prot:20g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:374</i>	Dia 5 1r. Sopa d'olla amb pluja. 2n. Olla completa amb magre, cigrons i verdura. 3r. Gelat / Pa. <i>H.Carb:54g, Sucre:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</i>
	Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blanc.	Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blau.	Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn d'au.	Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.
Dia 8 1r. Crema de carlota natural amb oli al timó. 2n. Filet de lluç al forn amb tomaca i ensalada d'encisam, carlota, dacsca i cogombre. 3º. Lacti / Pa. <i>H.Carb:31g, Sucre:8g, Gras.:9g, G.Sat:2g, Prot:23g, Fibra:7g, Sal:1g, KCal:306</i>	Dia 9 1r. Caragols amb verdura saltada. 2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:79g, Sucre:2g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666</i>	Dia 10 1r. Caldó casolà amb pinyons de pasta. 2n. Magre al chilindrón amb pebrera ecològica i carlota a l'anet. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:49g, Sucre:7g, Gras.:23g, G.Sat:7g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:501</i>	Dia 11 1r. Llentilles hortolanes amb bledes. 2n. Croquetes de bacallà amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:65g, Sucre:7g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:482</i>	Dia 12 1r. Ensalada mediterrània amb pollastre. 2n. Arròs de l'horta amb cigrons i espinacs. 3r. Gelat / Pa. <i>H.Carb:79g, Sucre:2g, Gras.:16g, G.Sat:5g, Prot:15g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:524</i>
Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i ou.	Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn d'au.	Suggeriment de sopar: Verdura torrada i carn d'au.	Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blanc.	Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.
Dia 15 1r. Fideuà campellera amb calamar. 2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i olives. 3º. Lacti / Pa. <i>H.Carb:97g, Sucre:26g, Gras:18g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:7g, Sal:1g, KCal:669</i>	Dia 16 1r. Fesols hortolans amb carabassa. 2n. Ventresca de lluç a la gallega i ensalada mezlclum amb tomaca, carlota i dacsca. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:45g, Sucre:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:28g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:371</i>	Dia 17 1r. Crema de carabasseta ecològica natural. 2n. Mandonguilles estofades amb tomaca i creïlles al muntó. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:44g, Sucre:4g, Gras.:26g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:507</i>	Dia 18 1r. Ensalada marinera amb palets de cranc. 2n. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:86g, Sucre:5g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:569</i>	Dia 19 1r. Sopa d'olla amb cigrons i pluja. 2n. Flamenquín de pollastre amb floricol i carlota a l'orenga. 3r. Gelat / Pa. <i>H.Carb:55g, Sucre:4g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:575</i>
Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.	Suggeriment de sopar: Verdura bullida i carn d'au.	Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blau.	Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.	Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.
Dia 22 1r. Crema d'espinacs natural amb carlota ecològica . 2n. Lluç a la llima amb bajoquetes. 3º. Lacti / Pa. <i>H.Carb:38g, Sucre:21g, Gras.:13g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:376</i>	Dia 23 1r. Ensalada campesina de llentilles i formatge fresc. 2n. Arròs de verdura amb floricol i pebrera. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:89g, Sucre:2g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:575</i>	Dia 24 1r. Espaguetis a la bolonyesa amb formatge ratllat. 2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, carlota, api i llombarda. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:85g, Sucre:9g, Gras.:32g, G.Sat:6g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:729</i>	Dia 25 1r. Olla de llegums. 2n. Croquetes de pernil i ensalada campestre amb tomaca, carlota i dacsca. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:50g, Sucre:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:474</i>	Dia 26 1r. Sopa de peix amb fideus. 2n. Cuixa de pollastre al forn en el seu suc amb creïlles a la brava. 3r. Gelat / Pa. <i>H.Carb:51g, Sucre:4g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:49g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:573</i>
Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blau.	Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn d'au.	Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blanc.	Suggeriment de sopar: Verdura bullida i carn d'au.	Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blanc.
Dia 29 1r. Llentilles hortolanes. 2n. Varetas de lluç amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i api. 3º. Lacti / Pa. <i>H.Carb:64g, Sucre:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502</i>	Dia 30 1r. Sopa juliana amb lletres. 2n. Truita de creïlla i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i llombarda. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:64g, Sucre:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502</i>	Dia 31 1r. Ensalada hortolana amb tonyina i ou dur. 2n. Burger COES amb ketchup i creïlles xips. 3r. Postre especial. <i>H.Carb:87g, Sucre:23g, Gras.:29g, G.Sat:10g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:689</i>		
Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.	Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blanc.	Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i ou.		

Els dilluns 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@coes.es

