



MENÚ JUNY 2023

GP:T

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>La Família COES us desitja</p>  <p>Feliz verano</p>			<p>Dia 1 1r. Crema de verdures natural de temporada.</p> <p>2n. Pit de pollastre arrebossat amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:45g, Sucre:2g, Gras:24g, G.Sat:4g, Prot:15g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:464</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blau.</p>	<p>Dia 2 1r. Espirals amb verdura saltada i ceba ecològica.</p> <p>2n. Ventresca de lluç amb tomaca i ensalada d'encisam, carlota, api i remolatxa.</p> <p>3r. Gelat / Pa.</p> <p><small>H.Carb:73g, Sucre:7g, Gras:16g, G.Sat:2g, Prot:27g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:554</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i ou.</p>
<p>Dia 5 1r. Sopa de peix amb pinyons de pasta.</p> <p>2n. Magre a la jardinera amb creïlles fornera.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:52g, Sucre:18g, Gras:30g, G.Sat:7g, Prot:32g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:648</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i peix blanc.</p>	<p>Dia 6 1r. Macarrons amb tonyina i tomaca.</p> <p>2n. Truita francesa i ensalada mezclum amb carlota, api i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:81g, Sucre:7g, Gras:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:684</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i peix blanc.</p>	<p>Dia 7 1r. Crema de pèsols natural amb oli al romer.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre torrada al su suc amb carlota al timó.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:47g, Sucre:5g, Gras:14g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:448</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i peix blau.</p>	<p>Dia 8 1r. Ensalada marinera amb carlota ecològica i palets de cranc.</p> <p>2n. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:86g, Sucre:6g, Gras:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:571</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i carn d'au.</p>	<p>Dia 9 1r. Potatge de cigrons.</p> <p>2n. Calamars a la romana amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i llombarda.</p> <p>3r. Gelat / Pa.</p> <p><small>H.Carb:106g, Sucre:5g, Gras:26g, G.Sat:3g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:774</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i ou.</p>
<p>Dia 12 1r. Fideuà campellera amb calamar.</p> <p>2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, carlota, api i olives.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:79g, Sucre:23g, Gras:23g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:3g, KCal:652</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i ou.</p>	<p>Dia 13 1r. Crema natural de floricol i poma.</p> <p>2n. Lluç amb carabasseta ecològica i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i llombarda.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:45g, Sucre:3g, Gras:7g, G.Sat:2g, Prot:20g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:331</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i peix blau.</p>	<p>Dia 14 1r. Sopa d'olla amb cigrons i pluja.</p> <p>2n. Truita de creïlla i ensalada campestre amb tomaca, carlota, dacsà i formatge fresc.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:52g, Sucre:2g, Gras:11g, G.Sat:4g, Prot:19g, Fibra:12g, Sal:3g, KCal:420</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blanc.</p>	<p>Dia 15 1r. Ensalada primavera amb pernil i formatge.</p> <p>2n. Arròs de verdures.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:84g, Sucre:2g, Gras:17g, G.Sat:3g, Prot:13g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:549</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i peix blanc.</p>	<p>Dia 16 1r. Olla de llegums.</p> <p>2n. Croquetes de bacallà amb ensalada d'encisam, carlota, cogombre i remolatxa.</p> <p>3r. Gelat / Pa.</p> <p><small>H.Carb:53g, Sucre:2g, Gras:17g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:446</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i carn d'au.</p>
<p>Dia 19 1r. Llentilles hortolanes.</p> <p>2n. Varettes de lluç amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:64g, Sucre:21g, Gras:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i peix blau.</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 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

