



# MENÚ NOVIEMBRE 2023

GP:T

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		<b>Dia 1</b> <b>FESTIU</b> <b>DIA DE TOTS SANTS</b>	<b>Dia 2</b> 1r. Crema de <b>carbasseta ecològica</b> natural. 2n. Mandonguilles estofades amb pèsols i carlota al timó. 3r. Fruita / Pa. <small>H.Carb:49g, Sucre:8g, Gras:24g, G.Sat:8g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504</small> <b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura a la planxa i peix blanc.	<b>Dia 3</b> 1r. Olla de llegums. 2n. Ventresca de lluç a la gallega amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca. 3r. Fruita / Pa. <small>H.Carb:63g, Sucre:3g, Gras:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418</small> <b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura bullida i peix blau.
<b>Dia 6</b> 1r. Sopa de peix amb estrelles. 2n. Cuixa de pollastre a la taronja amb carlota al timó. 3r. Lacti / Pa. <small>H.Carb:43g, Sucre:9g, Gras:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</small> <b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura a la planxa i peix blanc.	<b>Dia 7</b> 1r. Llentilles a la castellana amb espinacs. 2n. Croquetes de bacallà i ensalada campestre amb tomaca, carlota i llombarda. 3r. Fruita / Pa. <small>H.Carb:65g, Sucre:8g, Gras:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484</small> <b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura bullida i ou.	<b>Dia 8</b> 1r. Arròs caldós amb <b>cigrons ecològics</b> i bajoquetes. 2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca. 3r. Fruita / Pa. <small>H.Carb:122g, Sucre:2g, Gras:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</small> <b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura torrada i peix blanc.	<b>Dia 9</b> 1r. Macarrons integrals amb verdura i tomaca. 2n. Filet de lluç al forn amb pèsols i ensalada d'encisam, carlota, api i remolatxa. 3r. Fruita / Pa. <small>H.Carb:73g, Sucre:7g, Gras:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</small> <b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura al vapor i carn d'au.	<b>Dia 10</b> 1r. Crema de floricol i poma natural. 2n. Hamburguesa al forn amb ceba i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i formatge fresc. 3r. Fruita / Pa. <small>H.Carb:36g, Sucre:3g, Gras:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:413</small> <b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura a la planxa i peix blau.
<b>Dia 13</b> 1r. Fesols hortolans amb <b>ceba ecològica</b> . 2n. Ventresca de lluç a la llima amb ensalada d'encisam, carlota, olives i api. 3r. Lacti / Pa. <small>H.Carb:48g, Sucre:2g, Gras:13g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</small> <b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura bullida i carn d'au.	<b>Dia 14</b> 1r. Espaguetis integrals a la bolonyesa amb formatge ratllat. 2n. Truita de carbasseta i ensalada campestre amb carlota, dacsca i llombarda. 3r. Fruita / Pa. <small>H.Carb:90g, Sucre:10g, Gras:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</small> <b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura al vapor i peix blanc.	<b>Dia 15</b> 1r. Crema d'espinacs natural. 2n. Pit de pollastre arrebossat amb creïlles al curri. 3r. Fruita / Pa. <small>H.Carb:53g, Sucre:4g, Gras:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396</small> <b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura a la planxa i peix blau.	<b>Dia 16</b> 1r. Sopa d'olla amb pluja. 2n. Olla completa amb cigrons, verdura, magre i col. 3r. Fruita / Pa. <small>H.Carb:54g, Sucre:4g, Gras:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</small> <b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura bullida i ou.	<b>Dia 17</b> 1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur. 2n. Filet de lluç al vapor amb ensalada d'encisam, carlota, cogombre i remolatxa. 3r. Fruita / Pa. <small>H.Carb:81g, Sucre:5g, Gras:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</small> <b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura torrada i carn.
<b>Dia 20</b> 1r. Llentilles hortolantes amb bledes. 2n. Fogoner amb arrebossat casolà i ensalada mezclum amb tomaca cherri, carlota i olives. 3r. Lacti / Pa. <small>H.Carb:46g, Sucre:14g, Gras:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461</small> <b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura bullida i carn d'au.	<b>Dia 21</b> 1r. Sopa minestrone amb <b>carlota ecològica</b> pinyons de pasta. 2n. Llom al seu suc a la mostassa amb bajoquetes al all. 3r. Fruita / Pa. <small>H.Carb:42g, Sucre:4g, Gras:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402</small> <b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura al vapor i peix blanc.	<b>Dia 22</b> 1r. Potatge de cigrons. 2n. Aladroc en tempura amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i llombarda. 3r. Fruita / Pa. <small>H.Carb:101g, Sucre:5g, Gras:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</small> <b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura a la planxa i peix blau.	<b>Dia 23</b> 1r. Espirals integrals amb tonyina i tomaca. 2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, carlota, dacsca i cogombre. 3r. Fruita / Pa. <small>H.Carb:79g, Sucre:7g, Gras:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682</small> <b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura bullida i peix blanc.	<b>Dia 24</b> <b>JORNADA GASTRONÒMICA ITALIANA</b> 1r. Crema de tomaca amb alfàbega. 2n. Risotto de carn. 3r. Lacti / Pa. <small>H.Carb:82g, Sucre:29g, Gras:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</small> <b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura torrada i ou.
<b>Dia 27</b> 1r. Fideuà campellera. 2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, carlota, cogombre i llombarda. 3r. Lacti / Pa. <small>H.Carb:79g, Sucre:23g, Gras:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</small> <b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura torrada i peix blanc.	<b>Dia 28</b> 1r. Crema de pèsols natural amb oli al romer. 2n. Truita de creïlla i ensalada mezclum amb tomaca, carlota i olives. 3r. Fruita / Pa. <small>H.Carb:45g, Sucre:3g, Gras:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363</small> <b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura al vapor i carn.	<b>Dia 29</b> 1r. Arròs melós amb fesols i bajoquetes. 2n. Calamars a la romana i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa. 3r. Fruita / Pa. <small>H.Carb:91g, Sucre:2g, Gras:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</small> <b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura a la planxa i ou.	<b>Dia 30</b> 1r. Sopa d'all amb ou dur i pluja. 2n. Pollastre estofat amb xampinyons i creïlles. 3r. Fruita / Pa. <small>H.Carb:53g, Sucre:7g, Gras:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508</small> <b>Suggeriment de sopar:</b> 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 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 [informa@coess.es](mailto:informa@coess.es)

