



MENÚ SETEMBRE 2024

Pri.TP

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Dia 9</p> <p>1r. Caragols de mar amb carabasseta ecològica i tomaca.</p> <p>2n. Croquetes de bacallà amb ensalada d'encisam, carlota, dacsà i llombarda.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:87g, Azucares:23g Gras:18g, G.Sat.:2g Prot:16g, Fibra:3g Sal:1g, KCal:578</small></p>	<p>Dia 10</p> <p>1r. Olla de llegums amb bledes.</p> <p>2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:81g, Azucares:23g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:613</small></p>	<p>Dia 11</p> <p>1r. Crema de coliflor amb poma.</p> <p>2n. Lluç a la galega amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:83g, Azucares:25g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:574</small></p>	<p>Dia 12</p> <p>1r. Sopa d'all amb pluja.</p> <p>2n. Pit de pollastre empanat amb creïlles a la brava.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:83g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:2g Prot:21g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:590</small></p>	<p>Dia 13</p> <p>1r. Formatge amanit a l'orenga amb encisam, tomaca, carlota i dacsà.</p> <p>2n. Arròs de verdures, cigrons i fesols tendres.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:98g, Azucares:23g Gras:30g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:775</small></p>
<p>Dia 16</p> <p>1r. Sopa minestrone amb estrelles.</p> <p>2n. Flamenquí de pollastre amb ensalada d'encisam, carlota, dacsà</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:73g, Azucares:20g Gras:19g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:579</small></p>	<p>Dia 17</p> <p>1r. Llentilles hortanes.</p> <p>2n. Truita de carabasseta amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:79g, Azucares:23g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:559</small></p>	<p>Dia 18</p> <p>1r. Arròs amb pollastre, pimentó i pèsols.</p> <p>2n. Calamars a la romana i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:74g, Azucares:26g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:623</small></p>	<p>Dia 19</p> <p>1r. Crema de carabassa ecològica.</p> <p>2n. Hamburguesa al forn *encebollada amb creïlles a la pobra.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:76g, Azucares:24g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:523</small></p>	<p>Dia 20</p> <p>1r. Fideuà campellera amb calamar.</p> <p>2n. Lluç a la de La Rioja amb ensalada d'encisam, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:92g, Azucares:24g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:690</small></p>
<p>Dia 23</p> <p>1r. Macarrons amb tonyina i tomaca.</p> <p>2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, carlota i remolatxa.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:82g, Azucares:22g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:604</small></p>	<p>Dia 24</p> <p>1r. Crema de fesols natural amb ceba ecològica.</p> <p>2n. Abadejo amb arrebossat casolà i ensalada d'encisam, carlota, dacsà i tomaca.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:90g, Azucares:28g Gras:15g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:608</small></p>	<p>Dia 25</p> <p>1r. Potatge de cigrons amb moniato.</p> <p>2n. Truita francesa amb mongeta tendra a l'all.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:75g, Azucares:24g Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:531</small></p>	<p>Dia 26</p> <p>1r. Sopa a la marinera amb pinyons de pasta.</p> <p>2n. Mandonguilles estofades amb xampinyó i creïlles fornera a la gallega.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:80g, Azucares:24g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:616</small></p>	<p>Dia 27</p> <p>1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur.</p> <p>2n. Croquetes de bacallà amb ensalada d'encisam, carlota, dacsà</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:111g, Azucares:28g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:19g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:799</small></p>
<p>Dia 30</p> <p>1r. Espaguetis a la napolitana amb tomaca i olives</p> <p>2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, carlota i api.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:81g, Azucares:27g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:587</small></p>				

Los viernes se servirá Pan con salvado

Existe un Menú Declaración de Alérgenos a disposición del comensal con el fin de informar sobre la posible presencia o trazas de sustancias recogidas en el Reglamento (UE) N°1169/2011 Anexo II, que podrá consultar en su centro.

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en nutricionista@coes.es

