



# MENÚ NOVIEMBRE 2024

GP.T

| Dilluns  | Dimarts  | Dimecres  | Dijous  | Divendres   |
|--|--|---|---|---|
|  |  |   |   | <b>Dia 1</b><br><b>FESTIU</b><br><b>DIA DE TOTS</b><br><b>SANTS</b>   |
| <p><b>Dia 4</b></p> <p>1r. Llentilles de l'horta amb espinacs.</p> <p>2n. Croquetes de bacallà i ensalada campera amb dacsca, carlota i llombarda.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:65g, Azucars:8g, Gras:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar:<br/>Verdura bollida i ou.</small></p>            | <p><b>Dia 5</b></p> <p>1r. Arròs melós amb fesol i fesols tendres.</p> <p>2n. Truita de creïlla amb bròcoli a l'anet.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:122g, Azucars:2g, Gras:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar:<br/>Verdura rostida i peix blanc.</small></p>   | <p><b>Dia 6</b></p> <p>1r. Sopa de peix amb pluja.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre en el seu suc amb creïlla a la pobra.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:43g, Azucars:9g, Gras:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar:<br/>Verdura a la planxa i peix blau.</small></p>  | <p><b>Dia 7</b></p> <p>1r. Macarrons integrals amb <b>carabasseta ecològica</b> i tomaca.</p> <p>2n. Filet de lluç a la gallega i ensalada d'encisam, carlota, api i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:73g, Azucars:7g, Gras:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar:<br/>Verdura al vapor i carn d'au.</small></p> | <p><b>Dia 8</b></p> <p>1r. Crema de verdures natural de temporada.</p> <p>2n. Hamburguesa al forn amb ceba i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i formatge.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:36g, Azucars:3g, Gras:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar:<br/>Verdura a la planxa i peix blanc.</small></p>        |
| <p><b>Dia 11</b></p> <p>1r. Fesol de l'horta amb <b>ceba ecològica</b>.</p> <p>2n. Ventresca de lluç a la llima amb ensalada d'encisam, carlota, olives i api.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:48g, Azucars:2g, Gras:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar:<br/>Verdura bollida i ou.</small></p> | <p><b>Dia 12</b></p> <p>1r. Espaguetis integrals a la bolonyesa amb formatge ratllat.</p> <p>2n. Truita francesa i ensalada campera amb carlota, dacsca i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:90g, Azucars:10g, Gras:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar:<br/>Verdura al vapor i peix blanc.</small></p> | <p><b>Dia 13</b></p> <p>1r. Crema d'espinacs natural.</p> <p>2n. Pit de pollastre empanat amb creïlla al curri.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:53g, Azucars:4g, Gras:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar:<br/>Verdura a la planxa i peix blau.</small></p>  | <p><b>Dia 14</b></p> <p>1r. Ensalada marinera amb tonyina.</p> <p>2n. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:54g, Azucars:4g, Gras:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar:<br/>Verdura bollida i ou.</small></p>  | <p><b>Dia 15</b></p> <p>JORNADA GASTRONÒMICA MADRILENYA</p> <p>1r. Sopa de bullit amb pluja.</p> <p>2n. Bullit madrileny amb cigrons, col magre i cansalada viada.</p> <p>3r. Postres especials / Pa.</p> <p><small>H.Carb:81g, Azucars:5g, Gras:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar:<br/>Verdura rostida i carn.</small></p> |
| <p><b>Dia 18</b></p> <p>1r. Llentilles de l'horta amb bledes.</p> <p>2n. Fogoner amb tomaca i ensalada mesclum amb carlota, api i olives.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:46g, Azucars:14g, Gras:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar:<br/>Verdura bollida i carn d'au.</small></p>              | <p><b>Dia 19</b></p> <p>1r. Sopa minestrone amb <b>carlota ecològica</b> i pinyons de pasta.</p> <p>2n. Llom rostit en el seu suc amb arròs al curri.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:42g, Azucars:4g, Gras:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar:<br/>Verdura al vapor i peix blanc.</small></p>                 | <p><b>Dia 20</b></p> <p>1r. Potatge de cigrons.</p> <p>2n. Croquetes de pollastre amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i llombarda.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:101g, Azucars:5g, Gras:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar:<br/>Verdura a la planxa i peix blau.</small></p>  | <p><b>Dia 21</b></p> <p>1r. Espirals integrals amb tonyina i tomaca.</p> <p>2n. Truita carabasseta amb ensalada d'encisam, carlota, dacsca i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:79g, Azucars:7g, Gras:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar:<br/>Verdura bollida i ou.</small></p>                                  | <p><b>Dia 22</b></p> <p>1r. Crema de pèsols natural amb oli al romer.</p> <p>2n. Mandonguilles de pollastre al chilindrón amb creïlla.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:82g, Azucars:29g, Gras:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar:<br/>Verdura rostida i ou.</small></p>   |
| <p><b>Dia 25</b></p> <p>1r. Fideuà campellera amb calamar.</p> <p>2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, carlota, cogombre i llombarda.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:79g, Azucars:23g, Gras:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar:<br/>Verdura rostida i peix blanc.</small></p>      | <p><b>Dia 26</b></p> <p>1r. Crema de carabasseta natural.</p> <p>2n. Abadejo amb arrebossat casolà i ensalada mesclum amb tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:45g, Azucars:3g, Gras:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar:<br/>Verdura al vapor i carn.</small></p>                         | <p><b>Dia 27</b></p> <p>1r. Lingot de formatge fresc amb codony i ensalada amb encisam, tomaca, carlota i remolatxa</p> <p>2n. Arròs de verdura amb coliflor i <b>pimentó ecològic</b>.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:91g, Azucars:2g, Gras:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar:<br/>Verdura a la planxa i ou.</small></p> | <p><b>Dia 28</b></p> <p>1r. Sopa d'all amb ou dur i pluja.</p> <p>2n. Pollastre estofat amb xampinyó i creïlla.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:53g, Azucars:7g, Gras:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar:<br/>Verdura rostida i peix blanc.</small></p>   | <p><b>Dia 29</b></p> <p>1r. Olla de llegums</p> <p>2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:49g, Azucars:8g, Gras:24g, G.Sat:8g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar:<br/>Verdura a la planxa i peix blanc.</small></p>   |

Els divendres se servirà Pa amb segó

Existix un Menú Declaració d'Al·lèrgens a la disposició del comensal amb la finalitat d'informar sobre la possible presència o traces de substàncies arreglades en el Reglament (UE) \*Nº1169/2011 Annex II, que podrà consultar en el seu centre.

Atenció nutricional al comensal: De dilluns a dijous de 9.00 a 13.00 en el \*tfn. 965 10 06 48 o les 24 hores en [informa@coes.es](mailto:informa@coes.es)

