



MENÚ JUNY 2026

GPrT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
---------	---------	----------	--------	-----------



<p>Dia 1</p> <p>1r. Crema d'espínacs natural.</p> <p>2n. Magre a la jardineria amb creïlles fornada.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:52g, Azuceres:18g, Gras.:30g, G.Sat:7g, Prot:32g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:648</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc</small></p>	<p>Dia 2</p> <p>1r. Olla de llegums.</p> <p>2n. Croquetes de bacallà amb ensalada amb encisam, tomaca, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Fruita / Pa integral.</p> <p><small>H.Carb:106g, Azuceres:5g, Gras.:26g, G.Sat:3g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:174</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura bollida i ou</small></p>	<p>Dia 3</p> <p>1r. Bollit valencià.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre rostít en el seu suc amb ensalada d'encisam, carlota, dacsca i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:47g, Azuceres:5g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:448</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blau.</small></p>	<p>Dia 4</p> <p>1r. Arròs caldós amb cigrons i fesols tendres.</p> <p>2n. Ventresca de lluç a la gallega amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:86g, Azuceres:6g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:571</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn d'au.</small></p>	<p>Dia 5</p> <p>1r. Macarrons integrals amb pimentó ecològic i tomaca.</p> <p>2n. Truita francesa i ensalada mesclum amb carlota, api i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa integral.</p> <p><small>H.Carb:81g, Azuceres:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:684</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.</small></p>
<p>Dia 8</p> <p>1r. Guisat mariner amb verdures.</p> <p>2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, carlota, api i remolatxa.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:79g, Azuceres:23g, Gras.:23g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:3g, KCal:652</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura bollida i peix blanc</small></p>	<p>Dia 9</p> <p>1r. Espirals integrals amb verdura i tomaca.</p> <p>2n. Lluç amb carabasseta ecològica i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Fruita / Pa integral.</p> <p><small>H.Carb:45g, Azuceres:3g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:20g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:331</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.</small></p>	<p>Dia 10</p> <p>1r. Arròs blanc amb tomaca.</p> <p>2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, carlota, api i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:52g, Azuceres:2g, Gras.:11g, G.Sat:4g, Prot:19g, Fibra:12g, Sal:3g, KCal:420</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.</small></p>	<p>Dia 11</p> <p>1r. Potatge de cigrons.</p> <p>2n. Aladroc en tempura amb ensalada d'encisam, tomaca, dacsca i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:84g, Azuceres:2g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:13g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:549</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.</small></p>	<p>Dia 12</p> <p>1r. Crema de carabassa natural.</p> <p>2n. Mandonguilles de pollastre estofades amb creïlles al munt.</p> <p>3r. Fruita / Pa integral.</p> <p><small>H.Carb:53g, Azuceres:2g, Gras.:17g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:446</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc.</small></p>
<p>Dia 15</p> <p>1r. Llentilles de l'horta.</p> <p>2n. Truita francesa i ensalada d'encisam, carlota ecològica, dacsca i remolatxa.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:45g, Azuceres:2g, Gras.:24g, G.Sat:4g, Prot:15g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:464</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.</small></p>	<p>Dia 16</p> <p>1r. Crema de carlota natural.</p> <p>2n. Tilapia amb arrebossat casolà i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa integral.</p> <p><small>H.Carb:64g, Azuceres:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura bollida i carn.</small></p>	<p>Dia 17</p> <p>1r. Sopa d'all amb verdures.</p> <p>2n. Llom rostít en el seu suc amb ensalada d'encisam, carlota, dacsca i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:79g, Azuceres:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc.</small></p>	<p>Dia 18 MENÚ ESPECIAL FI DE CURS</p> <p>1r. Arròs d'estiu amb formatge.</p> <p>2n. Burger COES amb creïlles.</p> <p>3r. Postres especials/ Pa integral.</p> <p><small>H.Carb:79g, Azuceres:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura rostida i ou.</small></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 traçes 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

