



MENÚ GENER 2026

GP/T

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dia 12 1r. Crema de verdures natural de temporada amb carabasseta ecològica i oli al romer. 2n. Cuixa de pollastre rostit en el seu suc amb carlotetes i dacsca. 3r. Lacti / Pa. H.Carb:51g, Ensucres:17g Gras:30g, G.Sat.:3g Prot:33g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:610 Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.	Dia 13 1r. Llentilles de l'horta. 2n. Ventresca de lluç al forn amb pimentó i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api. 3r. Fruita / Pa integral. H.Carb:55g, Ensucres:2g Gras:7g, G.Sat.:1g Prot:27g, Fibra:26g Sal:1g, KCal:410 Suggeriment de sopar: Verdura bollida i carn d'au.	Dia 7 1r. Espirals integrals amb verdures i tomaca. 2n. Croquetes de bacallà amb ensalada d'encisam, carlota, remolatxa i dacsca. 3r. Fruita / Pa. H.Carb:61g, Ensucres:6g, Gras:20g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554 Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix d'au.	Dia 8 1r. Crema de carlota natural. 2n. Mandonguilles de pollastre estofades amb creïlles. 3r. Fruita / Pa. H.Carb:80g, Ensucres:4g Gras:18g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:31g Sal:1g, KCal:629 Suggeriment de sopar: Verdura bollida i peix blau.	Dia 9 1r. Arròs melós amb fesols. 2n. Filet de lluç a la gallega amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api. 3r. Fruita / Pa integral. H.Carb:56g, Ensucres:3g Gras:12g, G.Sat.:2g Prot:30g, Fibra:23g Sal:1g, KCal:460 Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc.
Dia 19 1r. Fideuà a la marinera amb verdura. 2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, carlota, dacsca i remolatxa. 3r. Lacti / Pa. H.Carb:71g, Ensucres:21g Gras:22g, G.Sat.:4g Prot:29g, Fibra:1g Sal:2g, KCal:626 Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.	Dia 20 1r. Olla de llegums. 2n. Filet de lluç al vapor i ensalada mesclum amb tomaca, carlota i api. 3r. Fruita / Pa integral. H.Carb:70g, Ensucres:3g Gras:14g, G.Sat.:2g Prot:21g, Fibra:28g Sal:2g, KCal:510 Suggeriment de sopar: Verdura bollida i peix blanc.	Dia 21 1r. Crema de verdura natural de temporada amb carabassa i ceba ecològica . 2n. Truita francesa amb creïlles braves. 3r. Fruita / Pa. H.Carb:60g, Ensucres:4g Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:16g, Fibra:21g Sal:2g, KCal:461 Suggeriment de sopar: Verdura bollida i peix blanc.	Dia 22 1r. Arròs de verdura amb colíflor. 2n. Calamars a la romana amb ensalada d'encisam, carlota, dacsca i cogombre. 3r. Fruita / Pa. H.Carb:95g, Ensucres:3g Gras:18g, G.Sat.:3g Prot:30g, Fibra:22g Sal:1g, KCal:662 Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blau.	Dia 23 1r. Sopa de bullit amb pluja. 2n. Bullit complet amb cigrons, verdures, magre i col. 3r. Fruita / Pa integral. H.Carb:66g, Ensucres:18g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:23g, Fibra:10g Sal:1g, KCal:510 Suggeriment de sopar: Verdura bollida i carn d'au.
Dia 26 1r. Sopa de peix amb estreles. 2n. Delícies de pollastre amb ensalada d'encisam, dacsca, remolatxa i carlota ecològica . 3r. Lacti / Pa. H.Carb:83g, Ensucres:15g Gras:28g, G.Sat.:5g Prot:29g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:728 Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.	Dia 27 1r. Llentilles de l'horta amb espinacs. 2n. Tilapia amb tomaca i ensalada d'encisam, carlota, cogombre i api. 3r. Fruita / Pa integral. H.Carb:64g, Ensucres:6g Gras:20g, G.Sat.:2g Prot:26g, Fibra:30g Sal:3g, KCal:531 Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.	Dia 28 1r. Macarrons integrals amb verdures i tomaca. 2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, carlota, cogombre i remolatxa. 3r. Fruita / Pa. H.Carb:61g, Ensucres:6g, Gras:20g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554 Suggeriment de sopar: Verdura bollida i peix blau.	Dia 29 1r. Crema de verdures natural de temporada amb espinacs. 2n. Ventresca de lluç al forn amb creïlles a la pobra. 3r. Fruita / Pa. H.Carb:100g, Ensucres:5g Gras:18g, G.Sat.:2g Prot:24g, Fibra:23g Sal:2g, KCal:669 Suggeriment de sopar: Verdura bollida i carn d'au.	Dia 30 JORNADA MEXICANA 1r Coca mexicana amb verdures i formatge. 2n Arròs amb fesols, magre i dacsca. 3r. Fruita/ pa integral. H.Carb:65g, Ensucres:19g, Gras.:18g, G.Sat:3g, Prot:19g, Fibra:6g, Sal:2g, KCal:521 Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.

Els dimarts i 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 informa@coessl.es

