



MENÚ NOVIEMBRE 2023

GP:T

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Dia 1 FESTIU DIA DE TOTS SANTS	Dia 2 1r. Crema de carbasseta ecològica 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> Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.	Dia 3 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: 11g, Prot: 25g, Fibra: 11g, Sal: 0g, KCal: 418</small> Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blau.
Dia 6 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> Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.	Dia 7 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> Suggeriment de sopar: Verdura bullida i ou.	Dia 8 1r. Arròs caldós amb cigrons ecològics 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> Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blanc.	Dia 9 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> Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.	Dia 10 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: 403</small> Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.
Dia 13 1r. Fesols hortolans amb ceba ecològica . 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: 7g, G. Sat: 1g, Prot: 29g, Fibra: 20g, Sal: 1g, KCal: 384</small> Suggeriment de sopar: Verdura bullida i carn d'au.	Dia 14 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> Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.	Dia 15 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> Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.	Dia 16 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> Suggeriment de sopar: Verdura bullida i ou.	Dia 17 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> Suggeriment de sopar: Verdura torrada i carn.
Dia 20 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> Suggeriment de sopar: Verdura bullida i carn d'au.	Dia 21 1r. Sopa minestrone amb carlota ecològica 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> Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.	Dia 22 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> Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.	Dia 23 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> Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blanc.	Dia 24 JORNADA GASTRONÒMICA ITALIANA 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> Suggeriment de sopar: Verdura torrada i ou.
Dia 27 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> Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blanc.	Dia 28 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> Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn.	Dia 29 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> Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i ou.	Dia 30 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> Suggeriment de sopar: 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@coessl.es

