



MENÚ MAIG 2025

GP/VT

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|--|--|---|---|---|
| | | | Dia 1 | Dia 2 |
| | | | FESTIU | |
| Dia 5 1r. Espaguetis integrals a la bolonyesa amb formatge ratllat. 2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, carlota, api i olives. 3r. Lacti / Pa. | Dia 6 1r. Olla de llegums. 2n. Abadejo amb arrebossat casolà i ensalada mesclum amb tomaca, carlota i dacsca. 3r. Fruita / Pa. | Dia 7 1r. Sopa de peix amb pinyons de pasta. 2n. Cuixa de pollastre al forn i carlotetes saltades amb ajets. 3r. Fruita / Pa. | Dia 8 1r. Arròs amb cigrons, pimentó ecològic , coliflor i fesols tendres. 2n. Cruixents de lluç amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa. 3r. Fruita / Pa. | Dia 9 1r. Coca de blat amb pollastre, verdura saltada i ensalada amb encisam i dacsca. 2n. Magre estofat amb tomaca i creïlles fornera. 3r. Gelat / Pa. |
| <small>H.Carb:31g,Ensucre:8g, Gras.:9g, G.Sat:2g, Prot:23g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:306</small> | <small>H.Carb:79g,Ensucre:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666</small> | <small>H.Carb:49g,Ensucre:7g, Gras.:23g, G.Sat:7g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:501</small> | <small>H.Carb:65g,Ensucre:7g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:482</small> | <small>H.Carb:79g,Ensucre:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:15g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:524</small> |
| <small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.</small> | <small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i ou.</small> | <small>Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blau.</small> | <small>Suggeriment de sopar: Verdura rostida i carn d'au.</small> | <small>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blanc.</small> |
| Dia 12 1r. Fideuà campellera amb calamar. 2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, carlota, cogombre i remolatxa. 3r. Lacti / Pa. | Dia 13 1r. Fesols de l'horta. 2n. Varettes de lluç i ensalada campestre amb tomaca, carlota i dacsca. 3r. Fruita / Pa. | Dia 14 1r. Crema de carabassa natural. 2n. Mandonguilles de pollastre amb carlota ecològica i xampinyó amb creïlles al munt. 3r. Fruita / Pa. | Dia 15 1r. Sopa d'all amb ou dur i *estrellitas. 2n. Filet de lluç amb arrebossat casolà i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa. 3r. Fruita / Pa. | Dia 16 JORNADA GASTRONÒMICA CUBANA 1r. Coca de blat amb pollastre, verdura saltada i ensalada d'encisam i dacsca. 2n. Arròs a la criolla. 3r. Pinya en el seu suc / Pa. |
| <small>H.Carb:97g,Ensucre:26g, Gras:18g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:7g, Sal:1g, KCal:669</small> | <small>H.Carb:45g,Ensucre:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:28g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:371</small> | <small>H.Carb:44g,Ensucre:4g, Gras.:26g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:507</small> | <small>H.Carb:86g,Ensucre:5g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:569</small> | <small>H.Carb:55g,Ensucre:4g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:575</small> |
| <small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.</small> | <small>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i carn d'au.</small> | <small>Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blau.</small> | <small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.</small> | <small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.</small> |
| Dia 19 1r. Crema de verdures natural de temporada. 2n. Filet de lluç a la romana amb ensalada d'encisam, carlota, dacsca i cogombre. 3r. Lacti / Pa. | Dia 20 1r. Macarrons integrals amb carabasseta ecològica , pimentó i tomaca. 2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, carlota, remolatxa i api. 3r. Fruita / Pa. | Dia 21 1r. Llentilles de l'horta. 2n. Croquetes de pollastre amb ensalada mesclum de tomaca, carlota i dacsca. 3r. Fruita / Pa. | Dia 22 1r. Arròs melós amb cigrons i fesols tendres. 2n. Ventresca de lluç amb tomaca i ensalada d'encisam, carlota, cogombre i olives. 3r. Fruita / Pa. | Dia 23 1r. Sopa de bullit amb pluja. 2n. Bullit complet amb magre, cigrons, verdura i col. 3r. Profiterols / Pa. |
| <small>H.Carb:38g,Ensucre:21g, Gras.:13g, G.Sat:3g, Prot:23g, Fibra:5g, Sal:1g, KCal:376</small> | <small>H.Carb:89g,Ensucre:2g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:575</small> | <small>H.Carb:85g,Ensucre:9g, Gras.:32g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:729</small> | <small>H.Carb:50g,Ensucre:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:474</small> | <small>H.Carb:51g,Ensucre:4g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:49g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:573</small> |
| <small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn d'au.</small> | <small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blau.</small> | <small>Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc.</small> | <small>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i ou.</small> | <small>Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc.</small> |
| Dia 26 1r. Crema de pèsols amb ceba ecològica i oli al romer. 2n. Pit de pollastre empanat amb ensalada d'encisam, carlota, dacsca i remolatxa. 3r. Lacti / Pa. | Dia 27 1r. Potatge de cigrons. 2n. Ventresca de lluç amb carabasseta i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre. 3r. Fruita / Pa. | Dia 28 1r. Sopa juliana amb pistons. 2n. Llom rostit en el seu suc amb creïlles a la pobra. 3r. Fruita / Pa. | Dia 29 1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou. 2n. Calamars a la romana amb ensalada campestre de tomaca, carlota i api. 3r. Fruita / Pa. | Dia 30 1r. Ensalada italiana amb espirals, formatge i cranc. 2n. Hamburguesa al forn amb ceba i creïlles brava. 3r. Gelat / Pa. |
| <small>H.Carb:64g,Ensucre:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502</small> | <small>H.Carb:64g,Ensucre:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502</small> | <small>H.Carb:87g,Ensucre:23g, Gras.:29g, G.Sat:10g, Prot:20g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:689</small> | <small>H.Carb:122g,Ensucre:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</small> | <small>H.Carb:60g,Ensucre:2g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:410</small> |
| <small>Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc.</small> | <small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.</small> | <small>Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blau.</small> | <small>Suggeriment de sopar: Verdura a la bullida i ou.</small> | <small>Suggeriment de sopar: Verdura a la rostida i peix blau.</small> |

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 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 tlfm. 965 10 06 48 o les 24 hores en nutricionista@coes.es

