



MENÚ MAIG 2026

GP/VT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				Dia 1 FESTIU
Dia 4 1r. Espaguetis integrals amb carlota ecològica i tomaca. 2n. Ventresca de lluç a la gallega amb ensalada d'encisam, carlota, api i cogombre. 3r. Lacti / Pa.	Dia 5 1r. Crema de carabasseta natural. 2n. Magre estofat amb tomaca i creïlles fornera. 3r. Fruita / Pa integral.	Dia 6 1r. Olla de llegums. 2n. Aladroc en tempura i ensalada mesclum amb carlota, dacsà i cogombre. 3r. Fruita / Pa.	Dia 7 1r. Sopa juliana. 2n. Cuixa de pollastre al forn i carlotetes saltades amb alls tendres. 3r. Fruita / Pa.	Dia 8 1r. Arròs blanc amb tomaca. 2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa. 3r. Fruita / Pa integral.
H.Carb:79g, Azucars:2g, Gras:16g, G.Sat:2g, Prot:15g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:524	H.Carb:31g, Azucars:8g, Gras:9g, G.Sat:2g, Prot:23g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:306	H.Carb:79g, Azucars:6g, Gras:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666	H.Carb:49g, Azucars:7g, Gras:23g, G.Sat:7g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:501	H.Carb:65g, Azucars:7g, Gras:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:482
Suggeriment de sopar: Verdura bollida i carn.	Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.	Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i ou.	Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blau.	Suggeriment de sopar: Verdura rostida i carn d'au.
Dia 11 1r. Fideuà marinera amb verdures i pimentó ecològic. 2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, carlota, cogombre i api. 3r. Lacti / Pa.	Dia 12 1r. Crema de carabassa natural. 2n. Ventresca de lluç al forn amb samfaina suau i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa. 3r. Fruita / Pa integral.	Dia 13 1r. Sopa d'all amb verdures. 2n. Pit de pollastre empanat amb creïlles a la brava. 3º. Fruta / Pan.	Dia 14 1r. Potatge de cigrons. 2n. Truita de carabasseta i ensalada campestre amb tomaca, carlota i dacsà. 3r. Fruita / Pa.	Dia 15 JORNADA GASTRONÒMICA CUBANA 1r. Arròs amb vegetals. 2n. Cassola de peix amb salsa de coco i pinya. 3r. Fruita / Pa integral.
H.Carb:97g, Azucars:26g, Gras:18g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:7g, Sal:1g, KCal:669	H.Carb:45g, Azucars:2g, Gras:7g, G.Sat:1g, Prot:28g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:371	H.Carb:44g, Azucars:4g, Gras:26g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:507	H.Carb:86g, Azucars:5g, Gras:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:569	H.Carb:55g, Azucars:4g, Gras:29g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:575
Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.	Suggeriment de sopar: Verdura bollida i ou.	Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blau.	Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn.	Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn d'au.
Dia 18 1r. Menestra de verdures. 2n. Fogoner amb arrebossat casolà i ensalada d'encisam, carlota, remolatxa i dacsà. 3r. Lacti / Pa.	Dia 19 1r. Llentilles de l'horta. 2n. Truita francesa amb ensalada mesclum de tomaca, carlota i dacsà. 3r. Fruita / Pa integral.	Dia 20 1r. Arròs integral melós amb cigrons ecològics i fesols tendres . 2n. Tilapia a la llima amb ensalada d'encisam, carlota, cogombre i api. 3r. Fruita / Pa.	Dia 21 1r. Crema de carlota natural. 2n. Mandonguilles de pollastre estofades amb tomaca i creïlles a les fines herbes. 3r. Fruita / Pa.	Dia 22 1r. Sopa de bullit. 2n. Bullit complet amb magre, cigrons, verdura i col. 3r. Fruita / Pa integral.
H.Carb:38g, Azucars:21g, Gras:13g, G.Sat:3g, Prot:23g, Fibra:5g, Sal:1g, KCal:376	H.Carb:89g, Azucars:2g, Gras:17g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:575	H.Carb:85g, Azucars:9g, Gras:32g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:729	H.Carb:50g, Azucars:2g, Gras:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:474	H.Carb:51g, Azucars:4g, Gras:19g, G.Sat:4g, Prot:49g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:573
Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn d'au.	Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blau.	Suggeriment de sopar: Verdura rostida i carn.	Suggeriment de sopar: Verdura bollida i ou.	Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc.
Dia 25 1r. Potatge de cigrons. 2n. Ventresca de lluç amb carabasseta i ensalada d'encisam, carlota, dacsà i remolatxa. 3r. Lacti / Pa.	Dia 26 1r. Crema de pèsols amb ceba ecològica i oli al romer. 2n. Llom rostit en el seu suc amb creïlles al munt. 3r. Fruita / Pa integral.	Dia 27 1r. Sopa de peix. 2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca, dacsà i api. 3r. Fruita / Pa.	Dia 28 1r. Llentilles de l'horta. 2n. Filet de lluç al forn amb ensalada d'encisam, carlota, api i remolatxa. 3r. Fruita / Pa.	Dia 29 1r. Ensalada primavera amb mesclum, pernil, formatge i dacsà. 2n. Arròs de verdura amb coliflor. 3r. Fruita / Pa integral.
H.Carb:64g, Azucars:21g, Gras:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502	H.Carb:64g, Azucars:21g, Gras:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502	H.Carb:87g, Azucars:23g, Gras:29g, G.Sat:10g, Prot:20g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:689	H.Carb:122g, Azucars:2g, Gras:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782	H.Carb:60g, Azucars:2g, Gras:7g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:410
Suggeriment de sopar: Verdura rostida i carn d'au.	Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.	Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blau.	Suggeriment de sopar: Verdura a la bollida i ou.	Suggeriment de sopar: Verdura a la rostida i peix blau.

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 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 tlf. 965 10 06 48 o les 24 hores en nutricionista@coess.es

