



# MENÚ OCTUBRE 2023

GPT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>Dia 2</b></p> <p>1r. Crema de carabasseta natural con <b>ceba ecológica</b>.</p> <p>2n. Llom a la planxa amb alls i creïlles a la brava.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:46g, Sucre:19g, Gras:19g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:459</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 3</b></p> <p>1r. Olla de llegums.</p> <p>2n. Varettes de lluç i ensalada campestre amb tomaca, carlota i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:78g, Sucre:23g, Gras:15g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:538</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i carn d'au.</p>	<p><b>Dia 4</b></p> <p>1r. Arròs caldós amb cigrons i bajoquetes.</p> <p>2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i llombarda.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:118g, Sucre:3g, Gras:18g, G.Sat:4g, Prot:25g, Fibra:20g, Sal:3g, KCal:776</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i carn.</p>	<p><b>Dia 5</b></p> <p>1r. Espaguetis integrals a la bolonyesa amb formatge ratllat.</p> <p>2n. Filet de lluç a la llima amb ensalada d'encisam, carlota, cogombre i dacsca.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:83g, Sucre:8g, Gras:20g, G.Sat:4g, Prot:30g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:632</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blau.</p>	<p><b>Dia 6</b></p> <p>1r. Sopa d'all amb ou dur i pluja.</p> <p>2n. Pit de pollastre arrebossat amb zarangollo.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:57g, Sucre:3g, Gras:33g, G.Sat:5g, Prot:24g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:626</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i peix blanc.</p>
<p><b>Dia 9</b></p> <p><b>FESTIU</b></p> <p><b>DIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA</b></p>	<p><b>Dia 10</b></p> <p>1r. Caragols amb tonyina i tomaca.</p> <p>2n. Croquetes de pollastre amb ensalada d'encisam, carlota, dacsca i llombarda.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:95g, Sucre:13g, Gras:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:703</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 11</b></p> <p>1r. Llentilles hortolanes.</p> <p>2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:54g, Sucre:2g, Gras:21g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:16g, Sal:3g, KCal:509</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i carn d'au.</p>	<p><b>Dia 12</b></p> <p><b>FESTIU</b></p> <p><b>DIA DE LA HISPANITAT</b></p>	<p><b>Dia 13</b></p> <p>1r. Caldò casolà amb <b>cigrons ecològics</b> i pinyons de pasta.</p> <p>2n. Ventresca de lluç al forn i ensalada mezclum amb carlota, dacsca i formatge.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:43g, Sucre:2g, Gras:8g, G.Sat:2g, Prot:27g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:362</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i ou.</p>
<p><b>Dia 16</b></p> <p>1r. Crema a la marinera amb abadejo, <b>carabasseta ecológica</b>.</p> <p>2n. Hamburguesa al forn amb ceba i ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i olives.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:33g, Sucre:2g, Gras:20g, G.Sat:1g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:398</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura hervida i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 17</b></p> <p>1r. Sopa minestrone amb pluja.</p> <p>2n. Fogoner a la romana creïlles al all.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:48g, Sucre:2g, Gras:16g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:488</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i carn d'au.</p>	<p><b>Dia 18</b></p> <p>1r. Fideuà campeller amb calamar.</p> <p>2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:73g, Sucre:4g, Gras:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 19</b></p> <p>1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur.</p> <p>2n. Calamars a la romana i ensalada campestre amb carlota, cogombre i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:95g, Sucre:5g, Gras:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:722</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i carn d'au.</p>	<p><b>Dia 20</b></p> <p>1r. Potatge de cigrons.</p> <p>2n. Pollastre a la jardineria amb creïlles.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:110g, Sucre:9g, Gras:21g, G.Sat:4g, Prot:42g, Fibra:24g, Sal:2g, KCal:832</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i peix blau.</p>
<p><b>Dia 23</b></p> <p>1r. Espirals integrals amb pernil i tomaca.</p> <p>2n. Ventresca de lluç a la gallega amb ensalada d'encisam, carlota, dacsca i llombarda.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:77g, Sucre:20g, Gras:17g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:598</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i ou.</p>	<p><b>Dia 24</b></p> <p>1r. Sopa juliana amb estreles.</p> <p>2n. Magre al cilindrón amb <b>carlota ecológica</b> i creïlles a lo pobre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:53g, Sucre:6g, Gras:25g, G.Sat:7g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:548</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 25</b></p> <p>1r. Llentilles a la castellana.</p> <p>2n. Truita de carabasseta amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:59g, Sucre:4g, Gras:25g, G.Sat:6g, Prot:22g, Fibra:16g, Sal:3g, KCal:566</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i carn d'au.</p>	<p><b>Dia 26</b></p> <p>1r. Arròs de verdures.</p> <p>2n. Aladroc en tempura amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:84g, Sucre:2g, Gras:22g, G.Sat:3g, Prot:17g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:606</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blau.</p>	<p><b>Dia 27</b></p> <p>1r. Crema d'espinaç natural.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre al seu suc amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i formatge.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:35g, Sucre:2g, Gras:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i peix blanc.</p>
<p><b>Dia 30</b></p> <p>1r. Sopa a la marinera amb pluja.</p> <p>2n. Llom torrat al seu suc amb carlota a l'anet.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:35g, Sucre:2g, Gras:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i ou.</p>	<p><b>Dia 31</b></p> <p>1r. Crema de carabassa natural.</p> <p>2n. Flamenquín d'au esgarriat amb cocktail variat.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:117g, Sucre:41g, Gras:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blanc.</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 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 nutricionista@coess.es

