



MENÚ OCTUBRE 2025

GPRT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		Dia 1 1r. Olla de llegums. 2n. Aladroc en tempura i ensalada campestre amb tomaca, carlota i remolatxa. 3r. Fruita / Pa.	Dia 2 1r. Sopa d'all amb ou dur i pluja. 2n. Llonganissa casolana al forn i zarangollo amb carabasseta ecològica . 3r. Fruita / Pa.	Dia 3 1r. Arròs caldós amb cigrons i fesols tendres. 2n. Filet de lluç a la llima amb ensalada d'encisam, tomaca, cogombre i dacsca. 3r. Fruita / Pa.
		H.Carb:51g, Azucars:23g Gras:15g, G.Sat:2g Prot:19g, Fibra:18g Sal:2g, KCal:430	H.Carb:33g, Azucars:3g, Gras:16g, G.Sat:3g, Prot:39g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:440	H.Carb:43g, Azucars:2g, Gras:9g, G.Sat:2g, Prot:19g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:329
		Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.	Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.	Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.
Dia 6 1r. Crema de carabasseta natural. 2n. Pit de pollastre empanat amb creïlles al munt. 3r. Lacti / Pa.	Dia 7 1r. Llenties amb carabassa i arròs. 2n. Truita de creïlla amb ensalada mesclum amb tomaca, carlota i olives. 3r. Fruita / Pa.	Dia 8 1r. Caldo casolà amb cigrons ecològics i pinyons de pasta. 2n. Filet de lluç al forn amb tomaca i ensalada d'encisam, carlota, dacsca i formatge. 3r. Fruita / Pa.	FESTIU DIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA	
H.Carb:36g, Azucars:7g, Gras:19g, G.Sat:6g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:1g, KCal:397	H.Carb:55g, Azucars:13g, Gras:13g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:6g, Sal:2g, KCal:465	H.Carb:34g, Azucars:19g, Gras:15g, G.Sat:3g, Prot:30g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:426		
Suggeriment de sopar: Verdura rostida i carn.	Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.	Suggeriment de sopar: Verdura rostida i carn d'au.		
Dia 13 1r. Crema de pèsols amb oli al romer. 2n. Hamburguesa al forn amb ceba i ensalada d'encisam, tomaca cherry, carlota i dacsca. 3r. Lacti / Pa.	Dia 14 1r. Sopa minestrone amb carlota ecològica i pluja. 2n. Ventresca de lluç al forn amb tomaca i creïlles a la gallega. 3r. Fruita / Pa.	Dia 15 1r. Fideuà campeller amb calamars. 2n. Llom adobat al forn amb ensalada campestre amb tomaca, carlota i api. 3r. Fruita / Pa.	Dia 16 1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou. 2n. Calamars a la romana i ensalada d'encisam, carlota, cogombre i remolatxa. 3r. Fruita / Pa.	Dia 17 1r. Potatge de cigrons. 2n. Pollastre en pepitòria amb xampinyons i fesols tendres al timó. 3r. Fruita / Pa.
H.Carb:32g, Azucars:2g, Gras:5g, G.Sat:1g, Prot:4g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:194	H.Carb:48g, Azucars:2g, Gras:19g, G.Sat:3g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:483	H.Carb:76g, Azucars:23g, Gras:23g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:625	H.Carb:79g, Azucars:5g, Gras:31g, G.Sat:3g, Prot:23g, Fibra:5g, Sal:3g, KCal:700	H.Carb:91g, Azucars:3g, Gras:23g, G.Sat:5g, Prot:55g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:807
Suggeriment de sopar: Verdura bollida i peix blanc.	Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.	Suggeriment de sopar: Verdura bollida i peix blanc.	Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn d'au.	Suggeriment de sopar: Verdura bollida i peix blau.
Dia 20 1r. Espaguetis integrals a la bolonyesa amb formatge. 2n. Fogoner a la gallega amb ensalada d'encisam, carlota, dacsca i remolatxa. 3r. Lacti / Pa.	Dia 21 1r. Sopa juliana amb estreles. 2n. Llom a la planxa amb creïlles a la brava. 3r. Fruita / Pa.	Dia 22 1r. Llenties de l'horta amb bledes. 2n. Truita de creïlla amb ensalada campestre amb tomaca, carlota i olives. 3r. Fruita / Pa.	Dia 23 1r. Arròs de verdures amb coliflor. 2n. Croquetes de bacallà amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre. 3r. Fruita / Pa.	Dia 24 1r. Crema d'espínacs natural amb ceba ecològica . 2n. Cuixa de pollastre rostit en el seu suc amb carlotietes a l'anet. 3r. Fruita / Pa.
H.Carb:85g, Azucars:8g, Gras:26g, G.Sat:6g, Prot:35g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:715	H.Carb:29g, Azucars:1g, Gras:15g, G.Sat:2g, Prot:26g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:357	H.Carb:55g, Azucars:13g, Gras:12g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:465	H.Carb:90g, Azucars:4g, Gras:29g, G.Sat:6g, Prot:12g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:676	H.Carb:35g, Azucars:17g, Gras:15g, G.Sat:5g, Prot:45g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:462
Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.	Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.	Suggeriment de sopar: Verdura bollida i carn d'au.	Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.	Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.
Dia 27 1r. Sopa a la marinera amb pluja. 2n. Mandonguilles de pollastre amb tomaca, carlota i creïlles a les fines herbes. 3r. Lacti / Pa.	Dia 28 1r. Espirals integrals amb verdures i tomaca. 2n. Salmó a l'anet i ensalada mesclum amb dacsca, remolatxa i olives. 3r. Fruita / Pa.	Dia 29 1r. Fesols de l'horta amb moniato. 2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre. 3r. Fruita / Pa.	Dia 30 1r. Arròs amb magre, cigrons i pimentó ecològic . 2n. Filet de lluç al vapor amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api. 3r. Fruita / Pa.	Dia 31 1r. Crema de carabassa. 2n. Delícies de pollastre amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca. 3r. Fruita / Pa.
H.Carb:31g, Azucars:14g, Gras:20g, G.Sat:4g, Prot:23g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:410	H.Carb:81, Azucars:4g, Gras:39g, G.Sat:8g, Prot:37g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:823	H.Carb:42g, Azucars:1g, Gras:18g, G.Sat:3g, Prot:19g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:424	H.Carb:70g, Azucars:2g, Gras:16g, G.Sat:2g, Prot:32g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:560	H.Carb:50g, Azucars:4g, Gras:11g, G.Sat:1g, Prot:16g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:365
Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blau.	Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.	Suggeriment de sopar: Verdura bollida i carn d'au.	Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i ou.	Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.

Els divendres es servirà Pa amb seg

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

