



# MENÚ GENER 2024

GPT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>Dia 8</b></p> <p>1r. Caragòs amb tonyina i tomaca.</p> <p>2n. Croquetes de pollastre amb ensalada d'encisam, carlota, remolatxa i olives.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:93g, Sucre:24g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:650</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar Verdura bullida i ou.</small></p>	<p><b>Dia 9</b></p> <p>1r. Potatge de cigrons amb <b>carabassa ecològica</b>.</p> <p>2n. Filete de lluç a la gallega i ensalada mézclum amb carlota, dacsà i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:94g, Sucre:2g, Gras.:18g, G.Sat:2g, Prot:34g, Fibra:21g, Sal:1g, KCal:691</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar Verdura al vapor i carn d'au.</small></p>	<p><b>Dia 10</b></p> <p>1r. Crema de carabasseta natural.</p> <p>2n. Magre estofat amb carlota i creïlles.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:82g, Sucre:2g, Gras:18g, G.Sat.:5g, Prot:28g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:604</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar Verdura a la planxa i peix blanc.</small></p>	<p><b>Dia 11</b></p> <p>1r. Arròs de verdura amb pèsols, pebrera i floricol.</p> <p>2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, carlota, api i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:74g, Sucre:2g, Gras:26g, G.Sat.:7g, Prot:22g, Fibra:15g, Sal:4g, KCal:623</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar Verdura bullida i peix blau.</small></p>	<p><b>Dia 12</b></p> <p>1r. Sopa de peix amb pluja.</p> <p>2n. Pit de pollastre arrebosat amb bajoquetes saltades.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:49g, Sucre:2g, Gras.:14g, G.Sat:2g, Prot:22g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:409</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar Verdura torrada i peix blanc.</small></p>
<p><b>Dia 15</b></p> <p>1r. Olla de llegums.</p> <p>2n. Ventresca de lluç al forn amb <b>pebrera ecològica</b> i ensalada campestre amb tomaca, carlota i remolatxa</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:56g, Sucre:24g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:4g, KCal:489</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar Verdura al vapor i ou.</small></p>	<p><b>Dia 16</b></p> <p>1r. Crema de pèsols amb oli al romer.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre torrada al seu suc amb carlota i xampinyons.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:45g, Sucre:2g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:486</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar Verdura bullida i carn d'au.</small></p>	<p><b>Dia 17</b></p> <p>1r. Espirals amb verdura i tomaca.</p> <p>2n. Fogoner al forma bm ensalada d'encisam, carlota, llombarda i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:87g, Sucre:3g, Gras:18g, G.Sat.:2g, Prot:16g, Fibra:3g, Sal:1g, KCal:578</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar Verdura torrada i peix blanc.</small></p>	<p><b>Dia 18</b></p> <p>1r. Caldo casolà amb pinyons de pasta.</p> <p>2n. Hamburguesa al forn amb ceba i creïlles a la brava.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:73g, Sucre:3g, Gras:19g, G.Sat.:7g, Prot:27g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:579</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar Verdura a la planxa i ou.</small></p>	<p><b>Dia 19</b></p> <p>1r. Pastissos de tonyina amb ensalada d'encisam, carlota, dacsà i cogombre.</p> <p>2n. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:111g, Sucre:4g, Gras:30g, G.Sat.:9g, Prot:19g, Fibra:6g, Sal:2g, KCal:799</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar Verdura torrada i peix blanc.</small></p>
<p><b>Dia 22</b></p> <p>1r. Fideuà campellera amb calamar.</p> <p>2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, carlota, dacsà i remolatxa.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:73g, Sucre:24g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:492</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar Verdura al vapor i peix blanc.</small></p>	<p><b>Dia 23</b></p> <p>1r. Llentilles hortolanes.</p> <p>2n. Varettes de lluç i ensalada mézclum amb tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:79g, Sucre:23g, Gras:16g, G.Sat.:5g, Prot:25g, Fibra:17g, Sal:4g, KCal:559</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar Verdura al vapor i ou.</small></p>	<p><b>Dia 24</b></p> <p>1r. Sopa d'olla amb pluja.</p> <p>2n. Olla completa amb cigrons, verdura, magre i col.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:39g, Sucre:1g, Gras.:25g, G.Sat:3g, Prot:33g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:513</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar Verdura bullida i peix blanc.</small></p>	<p><b>Dia 25</b></p> <p>1r. Crema de carabassa natural amb <b>ceba ecològica</b>.</p> <p>2n. Truita de creïlla i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i formatge fresc.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:42g, Sucre:2g, Gras.:6g, G.Sat:1g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:304</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar Verdura torrada i peix blau.</small></p>	<p><b>Dia 26</b> <b>JORNADA GASTRONÒMICA</b> <b>SELLA</b></p> <p>1r. Arròs empedrat.</p> <p>2n. Mossets de rosada amb ensalada d'encisam, carlota, llombarda i cogombre.</p> <p>3r. Postre especial / Pa.</p> <p><small>H.Carb:93g, Sucre:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:716</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar Verdura a la planxa i peix blanc.</small></p>
<p><b>Dia 29</b></p> <p>1r. Sopa d'all amb estreles.</p> <p>2n. Mandonguilles estofades amb <b>carlota ecològica</b> i creïlles al timó.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:80g, Sucre:24g, Gras:26g, G.Sat:6g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:4g, KCal:616</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar Verdura al vapor i peix blanc.</small></p>	<p><b>Dia 30</b></p> <p>1r. Arròs caldós amb cigrons i bajoquetes.</p> <p>2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, carlota, llombarda i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:54g, Sucre:3g, Gras.:10g, G.Sat:1g, Prot:21g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:397</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar Verdura a la planxa i peix blanc.</small></p>	<p><b>Dia 31</b></p> <p>1r. Fesols hortolans amb espinacs.</p> <p>2n. Calamars a la romana amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:75g, Sucre:3g, Gras:15g, G.Sat.:5g, Prot:23g, Fibra:15g, Sal:4g, KCal:531</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar Verdura bullida i peix blau.</small></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 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 [informa@coess.es](mailto:informa@coess.es)

