



MENÚ ABRIL 2025

GPV/T

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	<p>Dia 1 1r. Espirals integrals amb carabasseta ecològica, pimentó i tomaca. 2n. Croquetes de bacallà amb ensalada d'encisam, carlota, dacs i api. 3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:40g, Ensucres:19g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:8g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:507</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i carn d'au.</p>	<p>Dia 2 1r. Llentilles de l'horta. 2n. Filet de lluç al forn amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa. 3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:24g, Ensucres:1g Gras:9g, G.Sat.:2g Prot:16g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:254</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bollida i ou</p>	<p>Dia 3 1r. Crema de carabasseta natural. 2n. Magre estofat amb tomaca, carlota i creïlles. 3r. Fruita / Pa</p> <p><i>H.Carb:42g, Ensucres:6g, Gras.:17g, G.Sat:5g, Prot:17g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:404</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blau.</p>	<p>Dia 4 1r. Arròs de verdura amb coliflor. 2n. Calamars a la romana amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre. 3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:88g, Ensucres:2g Gras:34g, G.Sat.:5g Prot:19g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:741</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i peix blanc.</p>
<p>Dia 7 1r. Fideuà campellera. 2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, carlota, dacs i api 3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:71, Ensucres:16g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:597</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bollida i carn d'au</p>	<p>Dia 8 1r. Olla de llegums. 2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre. 3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:39g, Ensucres:1g, Gras.:18g, G.Sat:3g, Prot:18g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:403</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i peix blanc.</p>	<p>Dia 9 1r. Sopa juliana amb estreles. 2n. Abadejo a la romana amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives. 3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:35g, Ensucres:1g Gras:10g, G.Sat.:2g Prot:15g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:318</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bollida i ou</p>	<p>Dia 10 1r. Crema d'espínacs natural. 2n. Pollastre rostit amb creïlles amb allada. 3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:41g, Ensucres:2g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:461</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blau.</p>	<p>Dia 11 JORNADA GASTRONÒMICA MURCIANA 1r. Arròs empedrat amb carxofes, creïlla, cigrons ecològics i fesols tendres. 2n. Delícia de lluç al forn amb samfaina i bròcoli al vapor. 3r. Postres especials / Pa.</p> <p><i>H.Carb:1051g, Ensucres:12g Gras:31g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:777</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i carn</p>
<p>Dia 14 1r. Sopa d'all amb pinyons. 2n. Pit de pollastre empanat amb ensalada d'encisam, carlota, dacs i cogombre. 3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:18, Ensucres:0g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:12g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:265</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bollida i ou</p>	<h1>FESTIU</h1>		<p>Dia 16</p>	<p>Dia 17</p> <p style="text-align: center;">Dijous Sant</p>
				<p>Dia 18</p> <p style="text-align: center;">Divendres Sant</p>
<p>Dia 21</p>	<h1>VACACIONS DE SETMANA SANTA</h1>		<p>Dia 23</p>	<p>Dia 24</p>
				<p>Dia 25</p>
<p>Dia 28 1r. Sopa de peix amb pluja. 2n. Mandonguilles de pollastre al chilindrón amb pimentó ecològic i creïlles a la pobra. 3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:52, Ensucres:18g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:32g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:545</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i peix blanc.</p>	<p>Dia 29 1r. Macarrons amb tonyina i tomaca. 2n. Croquetes de pernil amb ensalada d'encisam, carlota, api i olives 3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:92g, Ensucres:11g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:687</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bollida i carn d'au</p>	<p>Dia 30 1r. Llentilles de l'horta. 2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre. 3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:25g, Ensucres:1g Gras:18g, G.Sat.:3g Prot:10g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:309</i></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 traços 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

