



MENÚ JUNY 2024

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Dia 3 Ensalada.</p> <p>1r. Sopa de peix amb pinyons de pasta.</p> <p>2n. Magre a la jardinera amb creïlles fornera.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:52g, Azuceres:18g, Gras.:30g, G.Sat:7g, Prot:32g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:648</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo</p>	<p>Dia 4</p> <p>1r. Macarrons integrals amb tonyina i tomaca.</p> <p>2n. Truita francesa i ensalada mesclum amb carlota, api i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:81g, Azuceres:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:684</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p>Dia 5 Ensalada.</p> <p>1r. Crema de pésols natural amb oli al romer.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre rostit en el seu suc amb carlotetes a l'anet.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:47g, Azuceres:5g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:448</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado azul.</p>	<p>Dia 6</p> <p>1r. Ensalada marinera amb carlota ecològica i palets de cranc.</p> <p>2n. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:86g, Azuceres:6g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:571</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y carne de ave.</p>	<p>Dia 7</p> <p>1r. Potatge de cigrons.</p> <p>2n. Calamars a la romana amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i llombarda.</p> <p>3r. Gelat / Pa.</p> <p><small>H.Carb:106g, Azuceres:5g, Gras.:26g, G.Sat:3g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:774</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco</p>
<p>Dia 10</p> <p>1r. *Fideuà campellera amb calamar.</p> <p>2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, carlota, api i olives.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:79g, Azuceres:23g, Gras.:23g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:3g, KCal:652</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco</p>	<p>Dia 11</p> <p>1r. Crema natural de coliflor i poma.</p> <p>2n. Lluç amb carabasseta ecològica i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i llombarda.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:45g, Azuceres:3g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:20g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:331</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p>Dia 12</p> <p>1r. Sopa de bullit amb cigrons i pluja.</p> <p>2n. Truita de creïlla i ensalada campestre amb tomaca, carlota, dacsca i formatge fresc.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:52g, Azuceres:2g, Gras.:11g, G.Sat:4g, Prot:19g, Fibra:12g, Sal:3g, KCal:420</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p>Dia 13</p> <p>1r. Ensalada primavera amb pernil i formatge.</p> <p>2n. Arròs de verdures.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:84g, Azuceres:2g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:13g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:549</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p>Dia 14</p> <p>1r. Olla de llegums.</p> <p>2n. Croquetes de bacallà amb ensalada d'encisam, carlota, cogombre i remolatxa.</p> <p>3r. Gelat / Pa.</p> <p><small>H.Carb:53g, Azuceres:2g, Gras.:17g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:446</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y huevo.</p>
<p>Dia 17</p> <p>1r. Crema de verdures natural de temporada.</p> <p>2n. Pit de pollastre empanat amb ensalada d'encisam, tomaca cherry, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:45g, Azuceres:2g, Gras.:24g, G.Sat:4g, Prot:15g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:464</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p>Dia 18</p> <p>1r. Llentilles de l'horta amb espinacs.</p> <p>2n. Ventresca de lluç amb tomaca i ensalada d'encisam, carlota, api i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:64g, Azuceres:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.</p>	<p>Dia 19 MENÚ ESPECIAL FI DE CURS</p> <p>1r. Ensalada italiana amb formatge fresc.</p> <p>2n. *Burger COES amb quètxup i creïlles xips.</p> <p>3r. Postres especials.</p> <p><small>H.Carb:3g, Azuceres:23g, Gras.:37g, G.Sat:8g, Prot:30g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:574</small></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>		

Los viernes se servirá Pan con salvado

Existe un Menú Declaración de Alérgenos a disposición del comensal con el fin de informar sobre la posible presencia o trazas de sustancias recogidas en el Reglamento (UE) N°1169/2011 Anexo II, que podrá consultar en su centro.

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en nutricionista@coessi.es

