



MENÚ MAIG 2024 - GENERAL

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Dia 1 FESTIU	Dia 2 Ensalada. 1r. Crema de carabassa natural. 2n. Ventresca de lluç al vapor amb *ajitos i creïlles a les fines herbes. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:44g, Azucars:3g, Gras.:13g, G.Sat:3g, Prot:20g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:374</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha i carne de ave.	Dia 3 Ensalada. 1r. Sopa de bullit amb pluja. 2n. Bullit complet amb magre, cigrons, col i verdura. 3r. Gelat / Pa. <i>H.Carb:54g, Azucars:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha i pescado blanco.
Dia 6 1r. Crema de carlota natural amb oli al timó. 2n. Filet de lluç al forn amb tomaca i pésols amb ensalada d'encisam, carlota, dacsà i cogombre. 3r. Lacti / Pa. <i>H.Carb:31g, Azucars:8g, Gras.:9g, G.Sat:2g, Prot:23g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:306</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha i huevo.	Dia 7 1r. Lasanya de verdures amb formatge ratllat. 2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:79g, Azucars:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha i pescado blanco.	Dia 8 Ensalada. 1r. Sopa d'all amb pinyons de pasta. 2n. Magre al *chilindrón amb piment ecològic i creïlles. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:49g, Azucars:7g, Gras.:23g, G.Sat:7g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:501</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada i carne de ave.	Dia 9 1r. Llentilles de l'horta amb bledes. 2n. Croquetes de bacallà amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:65g, Azucars:7g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:482</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida i pescado blanco.	Dia 10 1r. Ensalada mediterrània amb pollastre. 2n. Arròs de l'horta amb cigrons i espinacs. 3r. Gelat / Pa. <i>H.Carb:79g, Azucars:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:15g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:524</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor i huevo.
Dia 13 1r. *Fideuà *campellera amb calamar. 2n. 2n. Daus de l'om adobat *encebollado amb ensalada d'encisam, tomaca cherry, carlota i olives. 3r. Lacti / Pa. <i>H.Carb:97g, Azucars:26g, Gras.:18g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:7g, Sal:1g, KCal:669</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha i pescado blanco.	Dia 14 1r. Fesols de l'horta amb carabassa. 2n. 2n. Aladros en tempura i ensalada mesclum amb tomaca, carlota i dacsà. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:45g, Azucars:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:28g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:371</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida i carne de ave.	Dia 15 Ensalada. 1r. Crema de carabasseta ecològica natural. 2n. Mandonguilles estofades amb tomaca i creïlles al munt. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:44g, Azucars:4g, Gras.:26g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:507</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada i pescado azul.	Dia 16 1r. Ensalada marinera amb tonyina i *palitos de cranc. 2n. Arròs a la cubana amb tomaca i ou fregit. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:86g, Azucars:5g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:569</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha i pescado blanco.	Dia 17 Ensalada. 1r. Sopa de bullit amb cigrons i *estrellitas. 2n. *Flamenquin de pollastre amb coliflor i *carlotitas a l'orenga. 3r. Gelat / Pa. <i>H.Carb:55g, Azucars:4g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:575</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor i huevo.
Dia 20 Ensalada. 1r. Crema d'espinacs natural amb carlota ecològica . 2n. Filet de lluç a la romana amb creïlles brava. 3r. Lacti / Pa. <i>H.Carb:38g, Azucars:21g, Gras.:13g, G.Sat:3g, Prot:23g, Fibra:5g, Sal:1g, KCal:376</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor i pescado azul.	Dia 21 1r. Ensalada llauradora de llentilles i formatge fresc. 2n. Arròs amb magre, pimentó i coliflor. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:89g, Azucars:2g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:575</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha i carne de ave.	Dia 22 1r. Espaguetis integrals a la bolonyesa amb formatge ratllat. 2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, carlota, api i llombarda. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:85g, Azucars:9g, Gras.:32g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:729</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada i pescado blanco.	Dia 23 1r. Olla de llegums. 2n. Fogoner al forn amb tomaca i ensalada campestre amb tomaca, carlota i dacsà. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:50g, Azucars:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:474</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada i carne de ave.	Dia 24 Ensalada. 1r. Cassola de fideus amb calamar. 2n. Cuixa de pollastre al forn en el seu suc amb fesols tendres a l'orenga. 3r. Gelat / Pa. <i>H.Carb:51g, Azucars:4g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:49g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:573</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada i pescado blanco.
Dia 27 1r. Llentilles a la castellana. 2n. Varetes de lluç amb ensalada d'encisam, tomaca cherry, carlota i api. 3r. Lacti / Pa. <i>H.Carb:64g, Azucars:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor i carne de ave.	Dia 28 Ensalada. 1r. Sopa regna amb *mollitas de gallina i pistons. 2n. Ous regirats amb *bacon i tomaca. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:64g, Azucars:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada i pescado blanco.	Dia 29 1r. Ensalada italiana amb espirals integrals, formatge i ou dur. 2n. Hamburguesa al forn *encebollada amb creïlles fomena. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:87g, Azucars:23g, Gras.:29g, G.Sat:10g, Prot:20g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:689</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha i huevo.	Dia 30 1r. Arròs caldós amb cigrons i fesols tendres. 2n. Ventresca de lluç al vapor amb pimentó i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:122g, Azucars:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la hervida i carne de ave.	Dia 31 1r. Crema a la marinera amb abadejo. 2n. Pit de pollastre planxa amb *ajitos i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives. 3r. Gelat / Pa. <i>H.Carb:60g, Azucars:2g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:410</i> <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la asada i pescado azul.

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@coes.es

