



MENÚ DESEMBRE 2024

GPC

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|--|---|--|--|--|
| <p>Dia 2</p> <p>1r. Cassola de fideus a la marinera.</p> <p>2n. Pit de pollastre empanat amb ensalada d'encisam, carlota, dacsca i remolatxa.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:49g, Azucars:2g, Gras.:14g, G.Sat:2g, Prot:22g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:409</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.</small></p> | <p>Dia 3</p> <p>1r. Crema de llegums amb ceba ecològica.</p> <p>2n. Ventresca de lluç amb tomaca i ensalada d'encisam, olives, carlota i formatge.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:42g, Azucars:2g, Gras.:6g, G.Sat:1g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:304</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i ou.</small></p> | <p>Dia 4</p> <p>1r. Ensalada marinera amb tonyina.</p> <p>2n. Arròs de verdura amb coliflor.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:94g, Azucars:4g, Gras.:18g, G.Sat:2g, Prot:34g, Fibra:21g, Sal:1g, KCal:691</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blau.</small></p> | <p>Dia 5</p> <p>1r. Caragols de mar amb pernil i tomaca.</p> <p>2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, carlota, api i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:83g, Azucars:8g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:692</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blanc.</small></p> | <p>Dia 6</p> <p>FESTIU</p> <p>DIA DE LA CONSTITUCIÓ</p> |
| <p>Dia 9</p> <p>1r. Fideuà campellera amb calamar.</p> <p>2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, cogombre, carlota i api.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:73g, Azucars:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.</small></p> | <p>Dia 10</p> <p>1r. Llentilles de l'horta.</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:56g, Azucars:13g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:6g, Sal:4g, KCal:489</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i ou.</small></p> | <p>Dia 11</p> <p>1r. Sopa minestrone amb carlota ecològica i pinyons de pasta.</p> <p>2n. Ous regirats amb tomaca i creïlles fregides.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:41g, Azucars:4g, Gras.:8g, G.Sat:2g, Prot:31g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:368</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn.</small></p> | <p>Dia 12</p> <p>Ensalada.</p> <p>1r. Crema de verdures natural de temporada.</p> <p>2n. Mandonguilles de pollastre amb creïlla fornera.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:41g, Azucars:7g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:428</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blau.</small></p> | <p>Dia 13</p> <p>1r Ensalada mediterrània amb cranc.</p> <p>2n. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:93g, Azucars:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:716</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blanc.</small></p> |
| <p>Dia 16</p> <p>1r. Canelons Rossini.</p> <p>2n. Filet de lluç amb ensalada d'encisam, carlota, dacsca i llombarda.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:93g, Azucars:13g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:650</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.</small></p> | <p>Dia 17</p> <p>Ensalada.</p> <p>1r. Crema de carabassa natural.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre a les fines herbes amb creïlla amb allada.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:45g, Azucars:2g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:486</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i ou.</small></p> | <p>Dia 18</p> <p>1r. Arròs caldós amb cigrons i fesols tendres.</p> <p>2n. Croquetes de bacallà i ensalada mesclum amb carlota, api i tomaca.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:54g, Azucars: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 carn d'au.</small></p> | <p>Dia 19</p> <p>Ensalada.</p> <p>1r. Olla de llegums.</p> <p>2n. Truita francesa amb carlotetes al romer.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:49g, Azucars:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:469</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blau.</small></p> | <p>Dia 20</p> <p>MENÚ ESPECIAL NADALENC</p> <p>1r. Caldo Nadalenc amb gallina i pluja.</p> <p>2n. Delícies de pollastre amb quètxup i creïlla xips.</p> <p>3r. Postre nadalenc.</p> <p><small>H.Carb:39g, Azucars: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> |

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@coessl.es



Comer COES
es comer salud