



MENÚ JUNY 2024

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Dia 3 Ensalada. 1r. Sopa de peix amb pinyons de pasta. 2n. Magre a la jardineria amb creïlles fornera. 3r. Lacti / Pa.	Dia 4 1r. Macarrons integrals amb tonyina i tomaca. 2n. Truita francesa i ensalada mesclum amb carlota, api i cogombre. 3r. Fruita / Pa.	Dia 5 Ensalada. 1r. Crema de pèsols natural amb oli al romer. 2n. Cuixa de pollastre rostit en el seu suc amb carlotetes a l'anet. 3r. Fruita / Pa.	Dia 6 1r. Ensalada marinera amb carlota ecològica i palets de cranc. 2n. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur. 3r. Fruita / Pa.	Dia 7 1r. Potatge de cigrons. 2n. Calamars a la romana amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i llombarda. 3r. Gelat / Pa.
H.Carb:52g, Azuceres:18g, Gras.:30g, G.Sat:7g, Prot:32g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:648	H.Carb:81g, Azuceres:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:684	H.Carb:47g, Azuceres:5g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:448	H.Carb:86g, Azuceres:6g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:571	H.Carb:106g, Azuceres:5g, Gras.:26g, G.Sat:3g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:774
Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo	Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.	Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado azul.	Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne de ave.	Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco
Dia 10 1r. *Fideuà campellera amb calamar. 2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, carlota, api i olives. 3r. Lacti / Pa.	Dia 11 1r. Crema natural de coliflor i poma. 2n. Lluç amb carabasseta ecològica i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i llombarda. 3r. Fruita / Pa.	Dia 12 1r. Sopa de bullit amb cigrons i pluja. 2n. Truita de creïlla i ensalada campestre amb tomaca, carlota, dacsà i formatge fresc. 3r. Fruita / Pa.	Dia 13 1r. Ensalada primavera amb pernil i formatge. 2n. Arròs de verdures. 3r. Fruita / Pa.	Dia 14 1r. Olla de llegums. 2n. Croquetes de bacallà amb ensalada d'encisam, carlota, cogombre i remolatxa. 3r. Gelat / Pa.
H.Carb:79g, Azuceres:23g, Gras.:23g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:3g, KCal:652	H.Carb:45g, Azuceres:3g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:20g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:331	H.Carb:52g, Azuceres:2g, Gras.:11g, G.Sat:4g, Prot:19g, Fibra:12g, Sal:3g, KCal:420	H.Carb:84g, Azuceres:2g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:13g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:549	H.Carb:53g, Azuceres:2g, Gras.:17g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:446
Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco	Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.	Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.	Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.	Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.
Dia 17 1r. Crema de verdures natural de temporada. 2n. Pit de pollastre empanat amb ensalada d'encisam, tomaca cherry, carlota i cogombre. 3r. Lacti / Pa.	Dia 18 1r. Llentilles de l'horta amb espinacs. 2n. Ventresca de lluç amb tomaca i ensalada d'encisam, carlota, api i remolatxa. 3r. Fruita / Pa.	Dia 19 Ensalada. 1r. Sopa *minestrone. 2n. Mandonguilles estofades amb tomaca i creïlles al munt. 3r. Fruita / Pa.	Dia 20 1r. Arròs caldós amb cigrons i fesols tendres. 2n. Cruixents de lluç amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i ou dur. 3r. Fruita / Pa.	Dia 21 MENÚ ESPECIAL FI DE CURS 1r. Ensalada italiana amb formatge fresc. 2n. *Burger COES amb quètxup i creïlles xips. 3r. Postres especials.
H.Carb:45g, Azuceres:2g, Gras.:24g, G.Sat:4g, Prot:15g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:464	H.Carb:64g, Azuceres:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502	H.Carb:79g, Azuceres:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666	H.Carb:109g, Azuceres:23g, Gras.:27g, G.Sat:5g, Prot:13g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:746	H.Carb:3g, Azuceres:23g, Gras.:37g, G.Sat:8g, Prot:30g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:574
Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.	Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.	Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.	Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne de ave.	Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.

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

