



MENÚ SETEMBRE 2026

GPC

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		Dia 9 1r. Sopa d'all amb verdura i caragoletes integrals. 2n. Filet de lluç amb arrebossat casolà i ensalada campestre amb tomaca i dacsà. 3r. Fruita / Pa. H.Carb:83g, Ensucres:25g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:574 Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.	Dia 10 Ensalada. 1r. Arròs a banda. 2n. Pollastre al chilindró amb creïlles al forn. 3r. Fruita / Pa. H.Carb:83g, Ensucres:24g Gras:19g, G.Sat.:2g Prot:21g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:590 Suggeriment de sopar: Verdura bollida i ou.	Dia 11 1r. Potatge de cigrons ecològics . 2n. Tilapia al forn amb tomaca i ensalada d'encisam, carlota, api i remolatxa. 3r. Fruita / Pa integral. H.Carb:98g, Ensucres:23g Gras:30g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:775 Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn.
Dia 14 1r. Espirals integrals amb verdura i tomaca. 2n. Salmó a l'anet amb ensalada d'encisam, carlota, api i remolatxa. 3r. Iogurt natural / Pa. H.Carb:73g, Ensucres:20g Gras:19g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:579 Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.	Dia 15 1r. Llentilles de l'horta. 2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, tomaca i carlota. 3r. Fruita / Pa integral. H.Carb:79g, Ensucres:23g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:559 Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.	Dia 16 Ensalada freda amb lletilles. 1r. Crema de verdures natural amb carlota ecològica . 2n. Mandonguilles de pollastre estofades amb pèsols. 3r. Fruita / Pa. H.Carb:74g, Ensucres:26g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:623 Suggeriment de sopar: Verdura bollida i peix blau.	Dia 17 1r. Arròs integral melós amb cigrons ecològics i fesols tendres. 2n. Abadejo a la romana i ensalada campestre amb tomaca i dacsà. 3r. Fruita / Pa. H.Carb:76g, Ensucres:24g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:523 Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn.	Dia 18 1r. Menestra de verdura bollida. 2n. Cuixa de pollastre rostit en el seu suc amb hummus i carlotetes baby. 3r. Fruita / Pa integral. H.Carb:92g, Ensucres:24g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:690 Suggeriment de sopar: Verdura bollida i ou.
Dia 21 1r. Guisat mariner amb verdures. 2n. Hamburguesa de peix amb ensalada d'encisam, carlota, api i remolatxa. 3r. Iogurt natural / Pa. H.Carb:82g, Ensucres:22g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:604 Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.	Dia 22 1r. Olla de llegums amb lletilles i fesols. 2n. Filet de lluç al forn amb salsa verda i ensalada campestre amb tomaca i dacsà. 3r. Fruita / Pa integral. H.Carb:90g, Ensucres:28g Gras:15g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:608 Suggeriment de sopar: Verdura bollida i ou.	Dia 23 1r. Arròs blanc amb tomaca. 2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, carlota, api i cogombre. 3r. Fruita / Pa. H.Carb:75g, Ensucres:24g Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:531 Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.	Dia 24 1r. Crema de pèsols natural amb ceba ecològica i oli al romer. 2n. Ventresca de lluç al forn amb tomaca i ensalada d'encisam, dacsà, remolatxa i carlota. 3r. Fruita / Pa. H.Carb:80g, Ensucres:24g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:616 Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn.	Dia 25 Ensalada. 1r. Sopa de bullit amb caragoletes integrals. 2n. Bullit complet amb magre, cigrons ecològics , col i verdura. 3r. Fruita / Pa integral. H.Carb:111g, Ensucres:28g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:19g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:799 Suggeriment de sopar: Verdura bollida i peix blau.
Dia 28 1r. Crema de verdures natural de temporada amb espinacs. 2n. Llom rostit a la mostassa amb ensalada d'encisam, carlota, dacsà i remolatxa. 3r. Iogurt natural / Pa. H.Carb:81g, Ensucres:27g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:587 Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.	Dia 29 1r. Llentilles de l'horta. 2n. Tilapia amb arrebossat casolà i ensalada campestre amb tomaca i carlota. 3r. Fruita / Pa integral. H.Carb:58g, Ensucres:4g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:27g, Fibra:15g Sal:3g, KCal:517 Suggeriment de sopar: Verdura bollida i ou.	Dia 30 Ensalada. 1r. Arròs de verdura amb pimentó ecològic . 2n. Pollastre estofat amb bròcoli al vapor. 3r. Fruita / Pa. H.Carb:98g, Ensucres:15g Gras:10g, G.Sat.:2g Prot:28g, Fibra:15g Sal:1g, KCal:552 Suggeriment de sopar: Verdura bollida i peix blau.		

Dimarts i divendres se servirà pa integral.

Les postres làcties serà iogurt natural i se serviran les següents fruites poma, plàtan, pera, bresquilla, nectarina, meló d'Alger, meló, pruna, entre altres, subjectes a temporalitat.

Existix un Menú Declaració d'Al·lèrgogens a la disposició del comensal amb la finalitat d'informar sobre la possible presència o traces de substàncies arreglades en el Reglament (UE) *Nº1169/2011 Annex II, que podrà consultar en el 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

