



MENÚ NOVIEMBRE 2025

GPT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dia 3 1r. Llentilles de l'horta. 2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, carlota, dacsà i remolatxa. 3r. Lacti / Pa.	Dia 4 1r. Arròs caldós integral amb fesols tendres. 2n. Filet de lluç amb tomaca i ensalada campera amb carlota, api i olives. 3r. Fruita / Pa integral.	Dia 5 Ensalada. 1r. Sopa de peix amb pinyons de pasta. 2n. Cuixa de pollastre al romer amb creïlles braves. 3r. Fruita / Pa.	Dia 6 1r. Olla de llegums. 2n. Croquetes de bacallà amb ensalada d'encisam, tomaca, dacsà i api. 3r. Fruita / Pa.	Dia 7 1r. Crema de verdures natural de temporada amb coliflor ecològica . 2n. Hamburguesa al forn amb ceba i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre. 3r. Fruita / Pa integral.
H.Carb:65g, Azucars:8g, Gras:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484 <u>Suggeriment de sopar:</u> <u>Verdura bollida i ou.</u>	H.Carb:122g, Azucars:2g, Gras:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782 <u>Suggeriment de sopar:</u> <u>Verdura rostida i peix blanc.</u>	H.Carb:43g, Azucars:9g, Gras:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563 <u>Suggeriment de sopar:</u> <u>Verdura a la planxa i peix blau.</u>	H.Carb:73g, Azucars:7g, Gras:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593 <u>Suggeriment de sopar:</u> <u>Verdura al vapor i carn d'au.</u>	H.Carb:36g, Azucars:3g, Gras:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403 <u>Suggeriment de sopar:</u> <u>Verdura a la planxa i peix blanc.</u>
Dia 10 1r. Llentilles de l'horta. 2n. Ventresca de lluç a la llima amb ensalada d'encisam, carlota, olives i api. 3r. Lacti / Pa.	Dia 11 1r. Macarrons integrals amb tonyina i tomaca. 2n. Truita francesa i ensalada campera amb carlota, remolatxa i dacsà. 3r. Fruita / Pa integral.	Dia 12 Ensalada. 1r. Crema de carabasseta natural. 2n. Mandonguilles de pollastre al chilindrón amb creïlles. 3r. Fruita / Pa.	Dia 13 1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur. 2n. Cruixents de lluç amb ensalada d'encisam, carlota, dacsà i api. 3r. Fruita / Pa.	Dia 14 Ensalada. 1r. Sopa de bullit amb pluja. 2n. Bullit madrileny amb cigrons ecològics , magre, col i verdures. 3r. Fruita / Pa integral.
H.Carb:48g, Azucars:2g, Gras:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384 <u>Suggeriment de sopar:</u> <u>Verdura bollida i carn d'au.</u>	H.Carb:90g, Azucars:10g, Gras:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730 <u>Suggeriment de sopar:</u> <u>Verdura al vapor i peix blanc.</u>	H.Carb:53g, Azucars:4g, Gras:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396 <u>Suggeriment de sopar:</u> <u>Verdura a la planxa i peix blau.</u>	H.Carb:54g, Azucars:4g, Gras:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443 <u>Suggeriment de sopar:</u> <u>Verdura bollida i ou.</u>	H.Carb:81g, Azucars:5g, Gras:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630 <u>Suggeriment de sopar:</u> <u>Verdura rostida i carn.</u>
Dia 17 1r. Llentilles de l'horta amb bledes. 2n. Filet de lluç al forn amb ensalada d'encisam, carlota, api i olives. 3r. Lacti / Pa.	Dia 18 1r. Fideuà campellerà. 2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, carlota, dacsà i cogombre. 3r. Fruita / Pa integral.	Dia 19 1r. Caldo de bullit amb cigrons i *estrellitas. 2n. Fogoner amb arrebossat casolà i ensalada mesclum amb tomaca, carlota i remolatxa. 3r. Fruita / Pa.	Dia 20 Ensalada. 1r. Crema de verdures natural de temporada amb espinacs i ceba ecològica . 2n. Llonganissa casolana amb creïlles a la pobra. 3r. Fruita / Pa.	Dia 21 1r. Arròs a banda amb calamar. 2n. Truita de carabasseta amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre. 3r. Fruita / Pa integral.
H.Carb:46g, Azucars:14g, Gras:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461 <u>Suggeriment de sopar:</u> <u>Verdura bollida i carn d'au.</u>	H.Carb:42g, Azucars:4g, Gras:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402 <u>Suggeriment de sopar:</u> <u>Verdura al vapor i peix blanc.</u>	H.Carb:101g, Azucars:5g, Gras:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724 <u>Suggeriment de sopar:</u> <u>Verdura a la planxa i peix blau.</u>	H.Carb:79g, Azucars:7g, Gras:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682 <u>Suggeriment de sopar:</u> <u>Verdura bollida i peix blanc.</u>	H.Carb:82g, Azucars:29g, Gras:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777 <u>Suggeriment de sopar:</u> <u>Verdura rostida i ou.</u>
Dia 24 1r. Espirals integrals amb carabasseta i tomaca. 2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, carlota, dacsà i remolatxa. 3r. logurt natural sense sucre/ Pa.	Dia 25 1r. Arròs de verdures. 2n. Aladroc en tempura amb ensalada campera de tomaca, carlota i cogombre. 3r. Fruita / Pa integral.	Dia 26 Ensalada. 1r. Crema de verdures natural de temporada amb carabassa ecològica . 2n. Magre estofat amb xampinyó i creïlles. 3r. Fruita / Pa.	Dia 27 1r. Sopa d'all amb pluja. 2n. Filet de lluç al forn amb samfaina suau i ensalada d'encisam, carlota, dacsà i api. 3r. Fruita / Pa.	Dia 28 JORNADA GASTRONÒMICA DE LA RIOJA 1r. Fesols estofats amb porro i col. 2n. Pollastre a la de La Rioja amb carlotetes al timó. 3r. Fruita / Pa integral.
H.Carb:79g, Azucars:23g, Gras:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640 <u>Suggeriment de sopar:</u> <u>Verdura rostida i peix blanc.</u>	H.Carb:45g, Azucars:3g, Gras:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363 <u>Suggeriment de sopar:</u> <u>Verdura al vapor i carn.</u>	H.Carb:91g, Azucars:2g, Gras:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666 <u>Suggeriment de sopar:</u> <u>Verdura a la planxa i ou.</u>	H.Carb:53g, Azucars:7g, Gras:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508 <u>Suggeriment de sopar:</u> <u>Verdura rostida i peix blanc.</u>	H.Carb:49g, Azucars:8g, Gras:24g, G.Sat:8g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504 <u>Suggeriment de sopar:</u> <u>Verdura a la planxa i peix blanc.</u>

Els dimarts i divendres se servirà Pa amb segó

Existix un Menú Declaració d'Al·lèrgens a la disposició del comensal amb la finalitat d'informar sobre la possible presència o traces de substàncies arrellegades 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 *tfn. 965 10 06 48 o les 24 hores en informa@coessl.es

Comer **COES**
es comer salud