



MENÚ DESEMBRE 2025

GPVT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dia 1 Ensalada. 1r. Sopa de peix amb pluja. 2n. Llom adobat al forn amb creïlles a la brava. 3r. Lacti / Pa.	Dia 2 1r. Crema de llentilles amb verdura de temporada. 2n. Filet de lluç a la gallega amb carlotetes i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api. 3r. Fruita / Pa integral.	Dia 3 1r. Arròs blanc amb tomaca. 2n. Truita de creïlla amb ensalada campestre amb carlota, dacs i cogombre. 3r. Fruita / Pa.	Dia 4 1r. Potatge de cigrons. 2n. Croquetes de bacallà i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa. 3r. Fruita / Pa.	Dia 5 1r. Caragols de mar amb carlota ecològica i tomaca. 2n. Hamburguesa al forn amb ceba i ensalada d'encisam, carlota, dacs i api. 3r. Fruita / Pa integral.
H.Carb:49g, Ensucres:2g, Gras.:14g, G.Sat:2g, Prot:22g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:409	H.Carb:42g, Ensucres:2g, Gras.:6g, G.Sat:1g, Prot:19g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:304	H.Carb:94g, Ensucres:4g, Gras.:18g, G.Sat:2g, Prot:34g, Fibra:21g, Sal:1g, KCal:691	H.Carb:83g, Ensucres:8g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:692	H.Carb:73g, Ensucres:4g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592
Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.	Suggeriment de sopar: Verdura bullida i ou.	Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blau.	Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blanc.	Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.
Dia 8 FESTIU DIA DE LA INMACULADA	Dia 9 1r. Llentilles de l'horta amb carabassa ecològica . 2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, carlota, remolatxa i api. 3r. Fruita / Pa integral.	Dia 10 1r. Sopa de bullit amb pinyons de pasta. 2n. Ventresca de lluç amb tomaca i ensalada d'encisam, carlota, dacs i cogombre. 3r. Fruita / Pa.	Dia 11 Ensalada. 1r. Crema de carlota natural. 2n. Mandonguilles de pollastre estofades amb creïlles fornera. 3r. Fruita / Pa.	Dia 12 1r Fideuà marinera. 2n. Aladroc en tempura amb ensalada d'encisam, carlota, dacs i api. 3r. Fruita / Pa integral.
	H.Carb:56g, Ensucres:13g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:6g, Sal:4g, KCal:489	H.Carb:41g, Ensucres:4g, Gras.:8g, G.Sat:2g, Prot:31g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:368	H.Carb:41g, Ensucres:7g, Gras.:20g, G.Sat:6g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:428	H.Carb:93g, Ensucres:5g, Gras.:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:716
	Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn.	Suggeriment de sopar: Verdura rostida i ou.	Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blau.	Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn d'au.
Dia 15 1r. Espirals integrals amb carabasseta ecològica i tomaca. 2n. Tilapia a la llima i ensalada d'encisam, carlota, dacs i api. 3r. Lacti / Pa.	Dia 16 Ensalada. 1r. Crema de verdures natural de temporada amb espinacs. 2n. Llom a la planxa amb alls tendres i creïlles a la gallega. 3r. Fruita / Pa integral.	Dia 17 1r. Arròs caldós amb cigrons i fesols tendres. 2n. Calamars a la romana i ensalada mesclum amb tomaca, carlota i api. 3r. Fruita / Pa.	Dia 18 Ensalada. 1r. Sopa juliana amb estreles. 2n. Cuixa de pollastre a les fines herbes amb carlotetes al timó. 3r. Fruita / Pa.	Dia 19 1r. Olla de llegums. 2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa. 3r. Fruita / Pa integral.
H.Carb:93g, Ensucres:13g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:650	H.Carb:45g, Ensucres:2g, Gras.:15g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:486	H.Carb:54g, Ensucres:3g, Gras.:10g, G.Sat:1g, Prot:21g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:397	H.Carb:49g, Ensucres:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:469	H.Carb:49g, Ensucres:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:469
Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn.	Suggeriment de sopar: Verdura rostida i ou.	Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn d'au.	Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blau.	Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blanc.
Dia 22 MENÚ ESPECIAL NADALENC 1r. Caldo Nadalenc amb pluja. 2n. Pit de pollastre empanat amb creïlles xips. 3r. Postre nadalenc.				
H.Carb:39g, Ensucres:1g, Gras.:25g, G.Sat:3g, Prot:33g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:513				
Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.				

Els dimarts i 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@coess.es

