



# MENÚ JUNY 2026

GPT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
---------	---------	----------	--------	-----------



<p><b>Dia 1</b> Ensalada. 1r. Crema d'espínacs natural. 2n. Magre a la jardineria amb creïlles fomera. 3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:52g, Azucars:18g, Gras:30g, G.Sat:7g, Prot:32g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:648</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc</p>	<p><b>Dia 2</b> 1r. Olla de llegums. 2n. Croquetes de bacallà amb ensalada amb encisam, tomaca, carlota i dacsà. 3r. Fruita / Pa integral.</p> <p><i>H.Carb:106g, Azucars:5g, Gras:26g, G.Sat:3g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:774</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bollida i ou</p>	<p><b>Dia 3</b> 1r. Bollit valencià. 2n. Cuixa de pollastre rostít en el seu suc amb ensalada d'encisam, carlota, dacsà i api. 3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:47g, Azucars:5g, Gras:14g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:448</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blau.</p>	<p><b>Dia 4</b> 1r. Arròs caldós amb cigrons i fesols tendres. 2n. Ventresca de lluç a la gallega amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa. 3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:86g, Azucars:6g, Gras:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:571</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn d'au.</p>	<p><b>Dia 5</b> 1r. Macarrons integrals amb <b>pimentó ecològic</b> i tomaca. 2n. Truita francesa i ensalada mesclum amb carlota, api i cogombre. 3r. Fruita / Pa integral.</p> <p><i>H.Carb:81g, Azucars:7g, Gras:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:684</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.</p>
<p><b>Dia 8</b> 1r. Guisat mariner amb verdures. 2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, carlota, api i remolatxa. 3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:79g, Azucars:23g, Gras:23g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:3g, KCal:652</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bollida i peix blanc</p>	<p><b>Dia 9</b> 1r. Espirals integrals amb verdura i tomaca. 2n. Lluç amb <b>carabasseta ecològica</b> i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsà. 3r. Fruita / Pa integral.</p> <p><i>H.Carb:45g, Azucars:3g, Gras:7g, G.Sat:2g, Prot:20g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:331</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.</p>	<p><b>Dia 10</b> 1r. Arròs blanc amb tomaca. 2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, carlota, api i remolatxa. 3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:52g, Azucars:2g, Gras:11g, G.Sat:4g, Prot:19g, Fibra:12g, Sal:3g, KCal:420</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.</p>	<p><b>Dia 11</b> 1r. Potatge de cigrons. 2n. Aladroc en tempura amb ensalada d'encisam, tomaca, dacsà i api. 3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:84g, Azucars:2g, Gras:17g, G.Sat:3g, Prot:13g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:549</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.</p>	<p><b>Dia 12</b> Ensalada. 1r. Crema de carabassa natural. 2n. Mandonguilles de pollastre estofades amb creïlles al munt. 3r. Fruita / Pa integral.</p> <p><i>H.Carb:53g, Azucars:2g, Gras:17g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:446</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc.</p>
<p><b>Dia 15</b> 1r. Llentilles de l'horta. 2n. Truita francesa i ensalada d'encisam, <b>carlota ecològica</b>, dacsà i remolatxa. 3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:45g, Azucars:2g, Gras:24g, G.Sat:4g, Prot:15g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:464</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.</p>	<p><b>Dia 16</b> 1r. Crema de carlota natural. 2n. Tilapia amb arrebossat casolà i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa. 3r. Fruita / Pa integral.</p> <p><i>H.Carb:64g, Azucars:21g, Gras:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bollida i carn.</p>	<p><b>Dia 17</b> 1r. Sopa d'all amb verdures. 2n. Llom rostít en el seu suc amb ensalada d'encisam, carlota, dacsà i api. 3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:79g, Azucars:6g, Gras:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 18</b> <b>MENÚ ESPECIAL</b> <b>FI DE CURS</b> 1r. Arròs d'estiu amb formatge. 2n. Burger COES amb creïlles. 3r. Postres especials/ Pa integral.</p> <p><i>H.Carb:79g, Azucars:6g, Gras:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.</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 Anex 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 nutricionista@coes.es

