



MENÚ JUNY 2026

GPC

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



Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5
Ensalada. 1r. Crema d'espínacs natural. 2n. Magre a la jardineria amb creïlles. 3r. Lacti / Pa.	Dia 2 1r. Olla de llegums. 2n. Croquetes de bacallà amb ensalada amb encisam, tomaca, carlota i dacsà. 3r. Fruita / Pa integral.	Dia 3 1r. Bollit valencià. 2n. Cuixa de pollastre rostít en el seu suc amb ensalada d'encisam, carlota, dacsà i api. 3r. Fruita / Pa.	Dia 4 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.	Dia 5 1r. Macarrons integrals amb pimentó ecològic i tomaca. 2n. Truita pamesana i ensalada mesclum amb carlota, api i cogombre. 3r. Fruita / Pa integral.
H.Carb:52g, Azuceres:18g, Gras.:30g, G.Sat:7g, Prot:32g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:648 Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc	H.Carb:106g, Azuceres:5g, Gras.:26g, G.Sat:3g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:174 Suggeriment de sopar: Verdura bollida i ou	H.Carb:47g, Azuceres:5g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:448 Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blau.	H.Carb:86g, Azuceres:6g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:571 Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn d'au.	H.Carb:81g, Azuceres:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:684 Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.
Dia 8 1r. Guisat mariner amb verdures. 2n. Daus de llom adobat amb ceba i ensalada d'encisam, carlota, api i remolatxa. 3r. Lacti / Pa.	Dia 9 1r. Espirals integrals amb verdura i tomaca. 2n. Lluç amb carabasseta ecològica i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsà. 3r. Fruita / Pa integral.	Dia 10 1r. Arròs blanc amb tomaca. 2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, carlota, api i remolatxa. 3r. Fruita / Pa.	Dia 11 1r. Potatge de cigrons. 2n. Aladroc en tempura amb ensalada d'encisam, tomaca, dacsà i api. 3r. Fruita / Pa.	Dia 12 Ensalada. 1r. Crema de carabassa natural. 2n. Mandonguilles de pollastre estofades amb creïlles al munt. 3r. Fruita / Pa integral.
H.Carb:79g, Azuceres:23g, Gras.:23g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:3g, KCal:652 Suggeriment de sopar: Verdura bollida i peix blanc	H.Carb:45g, Azuceres:3g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:20g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:331 Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.	H.Carb:52g, Azuceres:2g, Gras.:11g, G.Sat:4g, Prot:19g, Fibra:12g, Sal:3g, KCal:420 Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.	H.Carb:84g, Azuceres:2g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:13g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:549 Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.	H.Carb:53g, Azuceres:2g, Gras.:17g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:446 Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc.
Dia 15 1r. Llentilles de l'horta. 2n. Truita francesa i ensalada d'encisam, carlota ecològica , dacsà i remolatxa. 3r. Lacti / Pa.	Dia 16 1r. Crema de carlota natural. 2n. Tilàpia amb arrebossat casolà i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa. 3r. Fruita / Pa integral.	Dia 17 1r. Cassola de fideus amb verdures. 2n. Llom rostít en el seu suc amb ensalada d'encisam, carlota, dacsà i api. 3r. Fruita / Pa.	Dia 18 1r. Espaguetis integrals amb carabasseta i tomaca. 2n. Lluç al vapor amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsà. 3r. Fruita / Pa.	Dia 19 MENU ESPECIAL FI DE CURS 1r. Arròs d'estiu amb formatge. 2n. Burger COES amb creïlles. 3r. Postres especials/ Pa integral.
H.Carb:45g, Azuceres:2g, Gras.:24g, G.Sat:4g, Prot:15g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:464 Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.	H.Carb:64g, Azuceres:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502 Suggeriment de sopar: Verdura bollida i carn.	H.Carb:79g, Azuceres:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666 Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc.	H.Carb:55g, Azuceres:4g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:431 Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.	H.Carb:79g, Azuceres:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666 Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc.

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 traçes 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 nutricionista@coesl.es

