



MENÚ GENER 2025

GPC

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Dia 6</p> <p>FESTIU</p>	<p>Dia 7</p> <p>1r. Caragols de mar amb tonyina i tomaca.</p> <p>2n. Croquetes de pollastre amb ensalada d'encisam, carlota, remolatxa i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:61g, Azucars:6g, Gras:20g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.</p>	<p>Dia 8</p> <p>1r. Potatge de cigrons amb carabassa ecològica.</p> <p>2n. Filet de lluç a la gallega i ensalada mesclum amb carlota, dacsca i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:97g, Azucars:2g, Gras:28g, G.Sat:5g, Prot:18g, Fibra:24g, Sal:1.5g, KCal:728</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.</p>	<p>Dia 9</p> <p>Ensalada.</p> <p>1r. Crema de carabasseta natural.</p> <p>2n. Magre estofat amb carlota i creïlles fregides.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:80g, Azucars:4g, Gras:18g, G.Sat:3g, Prot:25g, Fibra:31g, Sal:1g, KCal:629</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bollida i peix blau.</p>	<p>Dia 10</p> <p>1r. Arròs de verdura amb pèsols, pimentó i coliflor.</p> <p>2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, carlota, api i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:56g, Azucars:3g, Gras:12g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:23g, Sal:1g, KCal:460</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc.</p>
<p>Dia 13</p> <p>Ensalada.</p> <p>1r. Crema de pèsols natural amb oli al romer.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre rostit en el seu suc amb carlotetes i xampinyons.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:51g, Azucars:17g, Gras:30g, G.Sat:3g, Prot:33g, Fibra:9g, Sal:3g, KCal:610</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.</p>	<p>Dia 14</p> <p>1r. Olla de llegums.</p> <p>2n. Ventresca de lluç al forn amb pimentó ecològic i ensalada campestre amb tomaca, carlota i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:55g, Azucars:2g, Gras:7g, G.Sat:1g, Prot:27g, Fibra:26g, Sal:1g, KCal:410</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bollida i carn d'au.</p>	<p>Dia 15</p> <p>Ensalada.</p> <p>1r. Caldo casolà amb pinyons de pasta.</p> <p>2n. Hamburguesa al forn amb ceba i creïlla a la brava.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:95g, Azucars:17g, Gras:25g, G.Sat:3g, Prot:16g, Fibra:30g, Sal:2g, KCal:735</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc.</p>	<p>Dia 16</p> <p>1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou.</p> <p>2n. Delícies de pollastre amb ensalada d'encisam, carlota, dacsca i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:51g, Azucars:3g, Gras:14g, G.Sat:4g, Prot:44g, Fibra:25g, Sal:2g, KCal:522</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i ou.</p>	<p>Dia 17</p> <p>1r. Canelons Rossini.</p> <p>2n. Filet de lluç al forn amb ensalada d'encisam, carlota, api i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:105g, Azucars:5g, Gras:18g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:10g, Sal:1g, KCal:669</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc.</p>
<p>Dia 20</p> <p>1r. Fideuà campellera amb calamar.</p> <p>2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, carlota, dacsca i remolatxa.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:71g, Azucars:21g, Gras:22g, G.Sat:4g, Prot:29g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:626</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.</p>	<p>Dia 21</p> <p>1r. Llentilles de l'horta.</p> <p>2n. Filet de lluç a la gallega i ensalada mesclum amb tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:70g, Azucars:3g, Gras:14g, G.Sat:2g, Prot:27g, Fibra:28g, Sal:2g, KCal:510</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.</p>	<p>Dia 22</p> <p>Ensalada.</p> <p>1r. Sopa de bullit amb pluja.</p> <p>2n. Bullit complet amb cigrons, verdures, magre i col.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:60g, Azucars:4g, Gras:14g, G.Sat:5g, Prot:16g, Fibra:21g, Sal:2g, KCal:461</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bollida i peix blanc.</p>	<p>Dia 23</p> <p>1r. Crema de carabassa natural amb ceba ecològica.</p> <p>2n. Truita de creïlla i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i tonyina.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:95g, Azucars:3g, Gras:18g, G.Sat:3g, Prot:30g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:662</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blau.</p>	<p>Dia 24</p> <p>1r. Arròs amb pollastre i pimentó.</p> <p>2n. Calamars a la romana amb ensalada d'encisam, carlota, dacsca i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:66g, Azucars:18g, Gras:17g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:10g, Sal:1g, KCal:510</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bollida i carn d'au.</p>
<p>Dia 27</p> <p>1r. Sopa de peix.</p> <p>2n. Pit de pollastre empanat amb ensalada d'encisam, carlota, dacsca i remolatxa.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:83g, Azucars:15g, Gras:28g, G.Sat:5g, Prot:29g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:728</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.</p>	<p>Dia 28</p> <p>1r. Fesol de l'horta amb espinacs.</p> <p>2n. Ventresca de lluç al vapor amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:64g, Azucars:6g, Gras:20g, G.Sat:2g, Prot:26g, Fibra:30g, Sal:3g, KCal:531</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.</p>	<p>Dia 29</p> <p>1r. Arròs caldós amb cigrons, carlota ecològica i fesols tendres.</p> <p>2n. Ous regirats amb tomaca i creïlles fregides.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:61g, Azucars:6g, Gras:20g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:26g, Sal:3g, KCal:554</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bollida i peix blau.</p>	<p>Dia 30</p> <p>1r. Espirals amb verdures i tomaca.</p> <p>2n. Varettes de lluç amb ensalada d'encisam, carlota, dacsca i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:100g, Azucars:5g, Gras:18g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:669</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bollida i carn d'au.</p>	<p>Dia 31</p> <p>JORNADA ASTURIANA</p> <p>1r crema de poma amb crostons.</p> <p>2n Mandonguilles de pollastre estofades amb xoriço i creïlla.</p> <p>3r. Postre especial</p> <p><i>H.Carb:65g, Azucars:19g, Gras:18g, G.Sat:3g, Prot:19g, Fibra:6g, Sal:2g, KCal:521</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.</p>

Els divendres es servirà Pa amb sagnat

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@coes.es



Comer **COES**
es comer salud