



# MENÚ SETEMBRE 2023

GPT

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

## VUELTA ALCOLE

Comida Sana y Segura

<p><b>Dia 11</b> 1r. Caragols amb <b>carabasseta ecològica</b> i tomaca.</p> <p>2n. Cruixents de lluç amb ensalada d'encisam, carlota, dacsca i llombarda. 3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:87g, Sucre:23g Gras:18g, G.Sat.:2g Prot:16g, Fibra:3g Sal:1g, KCal:578</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i carn d'au.</p>	<p><b>Dia 12</b> 1r. Olla de llegums amb bledes.</p> <p>2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre. 3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:81g, Sucre:23g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:613</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i peix blau.</p>	<p><b>Dia 13</b> Ensalada.</p> <p>1r. Sopa d'all amb fideus.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre a les fines herbes amb carlota. 3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:83g, Sucre:25g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:574</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 14</b> 1r. Crema de floricol amb poma.</p> <p>2n. Lluç a la romana amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api. 3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:83g, Sucre:24g Gras:19g, G.Sat.:2g Prot:21g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:590</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i carn d'au.</p>	<p><b>Dia 15</b> 1r. Formatge fresc a l'orenga amb lollo rosso, tomaca, carlota i dacsca.</p> <p>2n. Arròs amb magre, cigrons i bajoquetes. 3r. Gelat / Pa.</p> <p><i>H.Carb:98g, Sucre:23g Gras:30g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:775</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i ou.</p>
<p><b>Dia 18</b> 1r. Sopa minestrone amb estreles.</p> <p>2n. Pit de pollastre arrebossat i ensalada d'encisam, carlota, dacsca i remolatxa. 3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:73g, Sucre:20g Gras:19g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:579</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 19</b> 1r. Llentilles a la castellana.</p> <p>2n. Truita de carabasseta amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre. 3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:79g, Azucare:23g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:559</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blau.</p>	<p><b>Dia 20</b> 1r. Arròs amb pollastre, pebrera i pèsols.</p> <p>2n. Calamars a la romana i ensalada campestre amb tomaca, carlota i olives. 3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:74g, Sucre:26g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:623</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 21</b> Ensalada.</p> <p>1r. Crema de <b>carabassa ecològica</b>.</p> <p>2n. Hamburguesa al forn amb ceba i creïlles a lo pobre. 3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:76g, Azucare:24g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:523</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 22</b> 1r. Fideuà campellera amb calamar.</p> <p>2n. Lluç a la rionxana amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api. 3r. Gelat / Pa.</p> <p><i>H.Carb:92g, Sucre:24g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:690</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i ou.</p>
<p><b>Dia 25</b> 1r. Crema de fesols natural.</p> <p>2n. Ventresca de lluç amb arrebossat casolà i ensalada gourmet amb carlota, dacsca i olives. 3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:82g, Sucre:22g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:604</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i carn d'au.</p>	<p><b>Dia 26</b> Ensalada.</p> <p>1r. Macarrons amb tonyina i tomaca.</p> <p>2n. Llom adobat al forn amb bajoquetes al all. 3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:90g, Sucre:28g Gras:15g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:608</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i ou.</p>	<p><b>Dia 27</b> 1r. Potatge de cigrons amb moniato.</p> <p>2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa. 3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:75g, Sucre:24g Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:23g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:531</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 28</b> Ensalada.</p> <p>1r. Soja a la marinera amb pinyons de pasta.</p> <p>2n. Mandonguilles estofades amb xampinyó i creïlles fornera a la gallega. 3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:80g, Sucre:24g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:616</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i peix blau.</p>	<p><b>Dia 29</b> 1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur.</p> <p>2n. Croquetes de bacallà amb ensalada d'encisam, carlota, dacsca i cogombre. 3r. Gelat / Pa.</p> <p><i>H.Carb:111g, Sucre:28g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:19g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:799</i></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i peix blanc.</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 recollides 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@coes.es](mailto:nutricionista@coes.es)

