



MENÚ ABRIL 2025

GPV/T

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	Dia 1 1r. Espirals integrals amb carabasseta ecològica , pimentó i tomaca. 2n. Croquetes de bacallà amb ensalada d'encisam, carlota, dacs i api. 3r. Fruita / Pa. <small>H.Carb:40g, Ensucres:19g, Gras.:33g, G.Sat:9g, Prot:8g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:507</small> <small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.</small>	Dia 2 1r. Llentilles de l'horta. 2n. Filet de lluç al forn amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa. 3r. Fruita / Pa. <small>H.Carb:24g, Ensucres:1g Gras:9g, G.Sat.:2g Prot:16g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:254</small> <small>Suggeriment de sopar: Verdura bollida i ou</small>	Dia 3 1r. Crema de carabasseta natural. 2n. Magre estofat amb tomaca, carlota i creïlles. 3r. Fruita / Pa <small>H.Carb:42g, Ensucres:6g, Gras.:17g, G.Sat:5g, Prot:17g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:404</small> <small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.</small>	Dia 4 1r. Arròs de verdura amb coliflor. 2n. Calamars a la romana amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre. 3r. Fruita / Pa. <small>H.Carb:88g, Ensucres:2g Gras:34g, G.Sat.:5g Prot:19g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:741</small> <small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.</small>
Dia 7 1r. Fideuà campellera. 2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, carlota, dacs i api 3r. Lacti / Pa. <small>H.Carb:71, Ensucres:16g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:597</small> <small>Suggeriment de sopar: Verdura bollida i carn d'au</small>	Dia 8 1r. Olla de llegums. 2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre. 3r. Fruita / Pa. <small>H.Carb:39g, Ensucres:1g, Gras.:18g, G.Sat:3g, Prot:18g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:403</small> <small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.</small>	Dia 9 1r. Sopa juliana amb estreles. 2n. Abadejo a la romana amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives. 3r. Fruita / Pa. <small>H.Carb:35g, Ensucres:1g Gras:10g, G.Sat.:2g Prot:15g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:318</small> <small>Suggeriment de sopar: Verdura bollida i ou</small>	Dia 10 1r. Crema d'espínacs natural. 2n. Pollastre rostit amb creïlles amb allada. 3r. Fruita / Pa. <small>H.Carb:41g, Ensucres:2g, Gras.:14g, G.Sat:4g, Prot:41g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:461</small> <small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.</small>	Dia 11 JORNADA GASTRONÒMICA MURCIANA 1r. Arròs empedrat amb carxofes, creïlla, cigrons ecològics i fesols tendres. 2n. Delícia de lluç al forn amb samfaina i bròcoli al vapor. 3r. Postres especials / Pa. <small>H.Carb:1051g, Ensucres:12g Gras:31g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:777</small> <small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn</small>
Dia 14 1r. Sopa d'all amb pinyons. 2n. Pit de pollastre empanat amb ensalada d'encisam, carlota, dacs i cogombre. 3r. Lacti / Pa. <small>H.Carb:18, Ensucres:0g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:12g, Fibra:11g, Sal:1g, KCal:265</small> <small>Suggeriment de sopar: Verdura bollida i ou</small>	FESTIU		Dia 17 Dijous Sant	Dia 18 Divendres Sant
Dia 21	VACACIONS DE SETMANA SANTA		Dia 24	Dia 25
Dia 28 1r. Sopa de peix amb pluja. 2n. Mandonguilles de pollastre al chilindrón amb pimentó ecològic i creïlles a la pobra. 3r. Lacti / Pa. <small>H.Carb:52, Ensucres:18g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:32g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:545</small> <small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.</small>	Dia 29 1r. Macarrons amb tonyina i tomaca. 2n. Croquetes de pernil amb ensalada d'encisam, carlota, api i olives 3r. Fruita / Pa. <small>H.Carb:92g, Ensucres:11g, Gras.:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:687</small> <small>Suggeriment de sopar: Verdura bollida i carn d'au</small>	Dia 30 1r. Llentilles de l'horta. 2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre. 3r. Fruita / Pa. <small>H.Carb:25g, Ensucres:1g Gras:18g, G.Sat.:3g Prot:10g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:309</small> <small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.</small>		

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@coess.es

