



MENÚ OCTUBRE 2024

GPT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	Dia 1 1r. Olla de llegums. 2n. Varettes de lluç i ensalada campestre amb tomaca, carlota i remolatxa. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:78g, Azuceres:23g, Gras:15g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:538</i> <u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i carn d'au.	Dia 2 1r. Crema de pèsols. 2n. Llom rostit en el seu suc amb carlotetas a l'anet. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:118g, Azuceres:3g, Gras:18g, G.Sat:4g, Prot:23g, Fibra:20g, Sal:3g, KCal:776</i> <u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i carn d'au.	Dia 3 1r. Arròs caldós amb cigrons i fesols tendres. 2n. Filet de lluç a la llima amb ensalada d'encisam, carlota, cogombre i dacsa. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:83g, Azuceres:8g, Gras:20g, G.Sat:4g, Prot:30g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:632</i> <u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blau.	Dia 4 1r. Sopa d'all amb ou dur i pluja. 2n. Pit de pollastre empanat amb zangollo. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:57g, Azuceres:3g, Gras:33g, G.Sat:5g, Prot:24g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:626</i> <u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i peix blanc.
Dia 7 1r. Crema de carabasseta natural. 2n. Filet de lluç a la romana i ensalada mesclum amb carlota, dacsa i formatge. 3r. Lacti / Pa. <i>H.Carb:46g, Azuceres:19g, Gras:19g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:459</i> <u>Suggerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.	Dia 8 1r. Llentilla de l'horta amb carabassa. 2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:95g, Azuceres:13g, Gras:26g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:703</i> <u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blanc.	Dia 9 FESTIVU DIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA	Dia 10 1r. Caragols de mar amb tonyina i tomaca. 2n. Croquetes de pollastre amb ensalada d'encisam, carlota, dacsa i llombarda. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:54g, Azuceres:2g, Gras:21g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:509</i> <u>Suggerencia de cena:</u> Verdura asada y carne de ave.	Dia 11 1r. Caldo casolà amb cigrons ecològics i pinyons de pasta. 2n. Ventresca de lluç al forn amb creïlla braves. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:43g, Azuceres:2g, Gras:8g, G.Sat:2g, Prot:27g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:362</i> <u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i ou.
Dia 14 1r. Crema de la marinera amb abadejo, ceba ecològica. 2n. Hamburguesa al forn encorbollada amb ensalada d'encisam, tomaca cherry, carlota i olives. 3r. Lacti / Pa. Ensalada. <i>H.Carb:33g, Sucres:2g, Gras:20g, G.Sat:1g, Prot:31g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:398</i> <u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura hervida i peix blanc.	Dia 15 1r. Sopa minestrone amb pluja. 2n. Fogoner amb arrebossat casolà i creïlla a la gallega. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:48g, Sucres:2g, Gras:16g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:488</i> <u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blanc.	Dia 16 1r. Fideuà campeller amb calamar. 2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:73g, Sucres:4g, Gras:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</i> <u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura torrada i peix blanc.	Dia 17 1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur. 2n. Calamars a la romana i ensalada campestre amb carlota, cogombre i remolatxa. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:95g, Sucres:5g, Gras:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:722</i> <u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i carn d'au.	Dia 18 1r. Potatge de cigrons. 2n. Pollastre a la jardineria amb creïlla. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:110g, Sucres:9g, Gras:21g, G.Sat:4g, Prot:42g, Fibra:24g, Sal:2g, KCal:832</i> <u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i peix blau.
Dia 21 1r. Espaguetis integrals a la bolonyesa amb formatge. 2n. Ventresca de lluç a la gallega amb ensalada d'encisam, carlota, dacsa i llombarda. 3r. Lacti / Pa. <i>H.Carb:77g, Sucres:20g, Gras:17g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:398</i> <u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i ou.	Dia 22 1r. Sopa juliana amb estreles. 2n. Magre al chilindró amb carlota ecològica i creïlla a la pobra. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:53g, Sucres:6g, Gras:25g, G.Sat:7g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:3g, KCal:548</i> <u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blanc.	Dia 23 1r. Llentilla de l'horta amb bledes. 2n. Truita de carabasseta amb ensalada d'encisam, #tomaca, carlota i olives. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:59g, Sucres:4g, Gras:25g, G.Sat:6g, Prot:22g, Fibra:16g, Sal:3g, KCal:566</i> <u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i carn d'au.	Dia 24 1r. Formatge fresc amanit a l'orenga amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre. 2n. Arròs de verdures amb coliflor. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:84g, Sucres:2g, Gras:22g, G.Sat:3g, Prot:17g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:606</i> <u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blau.	Dia 25 1r. Crema d'espínacs natural. 2n. Cuixa de pollastre rostit en el seu suc amb ensalada d'encisam, tomaca i carlota. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:35g, Sucres:2g, Gras:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</i> <u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i peix blanc.
Dia 28 1r. Sopa a la marinera amb pluja. 2n. Mandonguilles amb #tomaca i carlota amb #creïlla al pobra. 3r. Lacti / Pa. <i>H.Carb:35g, Azuceres:2g, Gras:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</i> <u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i ou.	Dia 29 1r. Fesol de l'horta amb espínacs 2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:130, Azuceres:41g, Gras:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</i> <u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blanc.	Dia 30 1r. Espirals amb verdures i tomaca. 2n. Filet de lluç amb allada amb carlotetes i ensalada d'encisam, dacsa, llombarda i olives. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:98g, Azuceres:41g, Gras:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</i> <u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i carn d'au.	Dia 31 1r. Crema de carabassa natural. 2n. Flamenquí de pollastre amb ensalada d'encisam, tomaca i api. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:117g, Azuceres:41g, Gras:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</i> <u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blau.	

Els divendres es servirà Pa amb egió

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@coessi.es

