



MENÚ SETEMBRE 2024

Pri.TP

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Dia 9 1r. Caragols de mar amb carabasseta ecològica i tomaca. 2n. Cruixents de lluç amb ensalada d'encisam, carlota, dacsà i llombarda. 3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:87g, Azucars:23g Gras:18g, G.Sat.:2g Prot:16g, Fibra:3g Sal:1g, KCal:578</small></p>	<p>Dia 10 1r. Olla de llegums amb bledes. 2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre. 3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:81g, Azucars:23g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:613</small></p>	<p>Dia 11 1r. Crema de coliflor amb poma. 2n. Lluç a la romana amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api. 3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:83g, Azucars:25g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:574</small></p>	<p>Dia 12 1r. Sopa d'all amb pluja. 2n. Cuixa de pollastre en el seu suc amb creïlles a la brava. 3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:83g, Azucars:24g Gras:19g, G.Sat.:2g Prot:21g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:590</small></p>	<p>Dia 13 1r. Formatge fresc amanit a l'orenga amb lollo rosso, tomaca, carlota i dacsà. 2n. Arròs amb magre, cigrons i fesols tendres. 3r. Gelat / Pa.</p> <p><small>H.Carb:98g, Azucars:23g Gras:30g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:12g Sal:1g, KCal:775</small></p>
<p>Dia 16 1r. Sopa minestrone amb estrelles. 2n. Pit de pollastre empanat amb ensalada d'encisam, carlota, dacsà i remolatxa. 3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:73g, Azucars:20g Gras:19g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:579</small></p>	<p>Dia 17 1r. Llentilles hortanes. 2n. Truita de carabasseta amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre. 3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:79g, Azucars:23g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:559</small></p>	<p>Dia 18 1r. Arròs amb pollastre, pimentó i pèsols. 2n. Calamars a la romana i ensalada campestre amb tomaca, carlota i olives. 3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:74g, Azucars:26g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:623</small></p>	<p>Dia 19 1r. Crema de carabassa ecològica. 2n. Hamburguesa al forn *encebollada amb creïlles a la pobra. 3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:76g, Azucars:24g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:523</small></p>	<p>Dia 20 1r. Fideuà campellera amb calamar. 2n. Lluç a la de La Rioja amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api. 3r. Gelat / Pa.</p> <p><small>H.Carb:92g, Azucars:24g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:690</small></p>
<p>Dia 23 1r. Macarrons amb tonyina i tomaca. 2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, olives, carlota i remolatxa. 3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:82g, Azucars:22g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:604</small></p>	<p>Dia 24 1r. Crema de fesols natural amb ceba ecològica. 2n. Fogoner amb arrebossat casolà i ensalada gourmet amb carlota, dacsà i tomaca. 3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:90g, Azucars:28g Gras:15g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:608</small></p>	<p>Dia 25 1r. Potatge de cigrons amb moniato. 2n. Truita de carabasseta amb mongeta tendra a l'all. 3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:75g, Azucars:24g Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:22g, Fibra:15g Sal:4g, KCal:531</small></p>	<p>Dia 26 1r. Sopa a la marinera amb pinyons de pasta. 2n. Mandonguilles estofades amb xampinyó i creïlles fornera a la gallega. 3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:80g, Azucars:24g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:616</small></p>	<p>Dia 27 1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur. 2n. Croquetes de bacallà amb ensalada d'encisam, carlota, dacsà i cogombre. 3r. Gelat / Pa.</p> <p><small>H.Carb:111g, Azucars:28g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:19g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:799</small></p>
<p>Dia 30 1r. Espaguetis bolonyesa amb tomaca i formatge. 2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, carlota, llombarda i api. 3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:81g, Azucars:27g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:587</small></p>				

Los viernes se servirá Pan con salvado

Existe un Menú Declaración de Alérgenos a disposición del comensal con el fin de informar sobre la posible presencia o trazas de sustancias recogidas en el Reglamento (UE) N°1169/2011 Anexo II, que podrá consultar en su centro.

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en nutricionista@coes.es

