



# MENÚ MARÇ 2025

GVPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
<p><b>Dia 3</b> 1r. Espirals amb verdures i tomaca.</p> <p>2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, carlota, dacsa i api.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:130, Sucre:41g, Gras:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.</small></p>	<p><b>Dia 4</b> 1r. Crema de carabasseta natural.</p> <p>2n. Llom rostit en el seu suc amb carlotetes a l'anet.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:118g, Sucre:3g, Gras:18g, G.Sat:4g, Prot:25g, Fibra:20g, Sal:3g, KCal:776</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.</small></p>	<p><b>Dia 5</b> 1r. Olla de llegums.</p> <p>2n. Calamars a la romana i ensalada campestre amb tomaca, carlota i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:78g, Sucre:23g, Gras:15g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:538</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i carn.</small></p>	<p><b>Dia 6</b> 1r. Sopa d'all amb ou dur i pluja.</p> <p>2n. Pit de pollastre empanat amb zarangollo.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:57g, Sucre:3g, Gras:33g, G.Sat:5g, Prot:24g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:626</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blau.</small></p>	<p><b>Dia 7</b> 1r. Arròs caldós amb <b>cigrons ecològics</b> i fesols tendres.</p> <p>2n. Filet de lluç amb tomaca i ensalada d'encisam, carlota, cogombre i dacsa.3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:105g, Sucre:5g, Gras:18g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:669</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.</small></p>	
<p><b>Dia 10</b> 1r. Crema de verdures natural de temporada.</p> <p>2n. Hamburguesa al forn *encebollada amb ensalada d'encisam, carlota, dacsa i olives.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:33g, Sucre:2g, Gras:20g, G.Sat:1g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:398</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc.</small></p>	<p><b>Dia 11</b> 1r. Sopa minestrone amb <b>carlota ecològica</b> i conchetes.</p> <p>2n. Abadejo amb arrebossat casolà i creïlles a la gallega.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:48g, Sucre:2g, Gras:16g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:488</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.</small></p>	<p><b>Dia 12</b> 1r. Potatge de cigrons.</p> <p>2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca i carlota.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:73g, Sucre:4g, Gras:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blanc.</small></p>	<p><b>Dia 13</b> 1r. Fideuà campellera amb calamar.</p> <p>2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:110g, Sucre:9g, Gras:21g, G.Sat:4g, Prot:42g, Fibra:24g, Sal:2g, KCal:832</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blau.</small></p>	<p><b>Dia 14</b> 1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou.</p> <p>2n. Croquetes de bacallà i ensalada campestre amb carlota, cogombre i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:95g, Sucre:5g, Gras:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:722</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.</small></p>	
<p><b>Dia 17</b> 1r. Espaguetis integrals a la bolonyesa amb formatge.</p> <p>2n. Ventresca de lluç a la gallega amb ensalada d'encisam, carlota, dacsa i llombarda.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:77g, Sucre:20g, Gras:17g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:598</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.</small></p>	<p><b>Dia 18</b> 1r. Crema d'espínacs natural.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre rostit en el seu suc amb ensalada d'encisam, tomaca i carlota.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:35g, Sucre:2g, Gras:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blanc.</small></p>	<h2>FESTIU</h2>		<p><b>Dia 20</b> 1r. Sopa juliana amb estreles.</p> <p>2n. Magre al chilindró amb <b>pimentó ecològic</b> i creïlles a la pobra.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:53g, Sucre:6g, Gras:25g, G.Sat:7g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:548</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blanc.</small></p>	<p><b>Dia 21</b> 1r. Llentilles de l'horta amb bedes.</p> <p>2n. Truita de carabasseta amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:59g, Sucre:4g, Gras:25g, G.Sat:6g, Prot:22g, Fibra:16g, Sal:3g, KCal:566</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blau.</small></p>
<p><b>Dia 24</b> 1r. Caragols de mar amb tonyina i tomaca.</p> <p>2n. Croquetes de pollastre amb ensalada d'encisam, carlota, dacsa i llombarda.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:54g, Sucre:2g, Gras:21g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:509</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.</small></p>	<p><b>Dia 25</b> 1r. Fesols de l'horta amb espínacs</p> <p>2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:130, Sucre:41g, Gras:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.</small></p>	<p><b>Dia 26</b> 1r. Crema de pèsols natural amb oli al romer i <b>ceba ecològica</b>.</p> <p>2n. Filet de lluç amb tomaca i ensalada mesclum amb carlota, dacsa i formatge.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:46g, Sucre:19g, Gras:19g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:459</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i carn d'au.</small></p>	<p><b>Dia 27</b> 1r. Sopa de bullit amb pluja.</p> <p>2n. Bullit complet amb cigrons, verdures, magre i col.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:60g, Sucre:4g, Gras:14g, G.Sat:5g, Prot:16g, Fibra:21g, Sal:2g, KCal:461</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.</small></p>	<p><b>Dia 28</b> <b>JORNADA GASTRONÒMICA MARINERA</b> 1r. Arròs a banda amb clòtxines.</p> <p>2n. Bacallà arrebossat amb tomats caramel·litzats.</p> <p>3r. Postres especials / Pa.</p> <p><small>H.Carb:97g, Sucre:2g, Gras:28g, G.Sat:5g, Prot:18g, Fibra:24g, Sal:1.5g, KCal:728</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.</small></p>	
<p><b>Dia 31</b> 1r. Sopa a la marinera amb pluja.</p> <p>2n. Mandonguilles de pollastre amb tomaca, *carlota i creïlles a la pobra.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:35g, Sucre:2g, Gras:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.</small></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 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 tlfm. 965 10 06 48 o les 24 hores en [informa@coess.es](mailto:informa@coess.es)

