



MENÚ FEBRER 2025

VAGPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Dia 3</p> <p>1r. Sopa de peix amb lletres.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre en el seu suc amb carlotetes al timó.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:43g, Sucre:9g, Gras:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.</p>	<p>Dia 4</p> <p>1r. Llentilles a la castellana.</p> <p>2n. Croquetes de bacallà i ensalada campera amb tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:65g, Sucre:8g, Gras:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i ou.</p>	<p>Dia 5</p> <p>1r. Arròs caldós amb cigrons ecològics i bajoquetes.</p> <p>2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:122g, Sucre:2g, Gras:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blanc.</p>	<p>Dia 6</p> <p>1r. Macarrons integrals amb verdura i tomaca.</p> <p>2n. Filet de lluç al forn amb pèsols i ensalada d'encisam, carlota, api i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:73g, Sucre:7g, Gras:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.</p>	<p>Dia 7</p> <p>1r. Crema de carabasseta natural.</p> <p>2n. Hamburguesa al forn amb ceba i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:36g, Sucre:3g, Gras:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.</p>
<p>Dia 10</p> <p>1r. Fesols hortolans amb carabassa ecològica.</p> <p>2n. Ventresca de lluç a la llima amb ensalada d'encisam, carlota, olives i api.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:48g, Sucre:2g, Gras:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i carn d'au.</p>	<p>Dia 11</p> <p>1r. Espaguetis a la bolonyesa amb formatge ratllat.</p> <p>2n. Truita de carabasseta i ensalada campera amb carlota, dacsca i llombarda.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:90g, Sucre:10g, Gras:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blau.</p>	<p>Dia 12</p> <p>1r. Crema d'espinaacs natural.</p> <p>2n. Pit de pollastre arrebossada amb creïlles al curri.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:53g, Sucre:4g, Gras:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.</p>	<p>Dia 13</p> <p>1r. Sopa d'olla amb pluja.</p> <p>2n. Olla completa amb cigrons, verdura, magre i col.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:54g, Sucre:4g, Gras:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i ou.</p>	<p>Dia 14</p> <p>1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur.</p> <p>2n. Filet de lluç al vapor amb ensalada d'encisam, carlota, cogombre i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:81g, Sucre:5g, Gras:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i carn.</p>
<p>Dia 17</p> <p>1r. Llentilles hortolantes.</p> <p>2n. Fogoner al forn amb tomaca i ensalada d'encisam, carlota, dacsca i olives.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:46g, Sucre:14g, Gras:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i carn d'au.</p>	<p>Dia 18</p> <p>1r. Sopa minestrone amb carlota ecològica pinyons de pasta.</p> <p>2n. Llom al seu suc a la mostassa amb creïlla fornera.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:42g, Sucre:4g, Gras:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blau.</p>	<p>Dia 19</p> <p>1r. Espirals integrals amb tonyina i tomaca.</p> <p>2n. Truita francesa amb ensalada mesclum amb carlota, dacsca i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:79g, Sucre:7g, Gras:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.</p>	<p>Dia 20</p> <p>1r. Potatge de cigrons.</p> <p>2n. Cruixents de lluç amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:101g, Sucre:5g, Gras:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blanc.</p>	<p>Dia 21 JORNADA GASTRONÒMICA XIINA</p> <p>1r. Rotllet primavera amb pa de gamba.</p> <p>2n. Arròs tres delícies.</p> <p>3r. Postres especials / Pa.</p> <p><i>H.Carb:82g, Sucre:29g, Gras:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i ou.</p>
<p>Dia 24</p> <p>1r. Fideuà campellera.</p> <p>2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, carlota, cogombre i llombarda.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:79g, Sucre:23g, Gras:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blanc.</p>	<p>Dia 25</p> <p>1r. Crema de pèsols natural amb oli al romer amb ceba ecològica.</p> <p>2n. Truita de creïlla i ensalada mesclum amb tomaca, carlota, formatge i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:45g, Sucre:3g, Gras:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn.</p>	<p>Dia 26</p> <p>1r. Arròs melós amb fesols i bajoquetes.</p> <p>2n. Calamars a la romana i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:91g, Sucre:2g, Gras:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i ou.</p>	<p>Dia 27</p> <p>1r. Sopa d'all amb ou dur i pluja.</p> <p>2n. Mandonguilles de pollastre rostides amb xampinyó i creïlles.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:53g, Sucre:7g, Gras:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blanc.</p>	<p>Dia 28</p> <p>FESTIU</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 tlf. 965 10 06 48 o les 24 hores en informa@coess.es

