



# MENÚ FEBRER 2026

VAGP/T

| Lunes                                                                                                                                                                         | Martes                                                                                                                                                                   | Miércoles                                                                                                                                                                     | Jueves                                                                                                                                                                    | Viernes                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dia 2</b><br>1r. Sopa de peix amb pinyons.<br>2n. Cuixa de pollastre en el seu suc amb carlotetes al timó.<br>3r. Lacti / Pa.                                              | <b>Dia 3</b><br>1r. Llentilles de l'horta.<br>2n. Croquetes de bacallà i ensalada campera amb tomaca, carlota i api.<br>3r. Fruita / Pa integral.                        | <b>Dia 4</b><br>1r. Arròs melós amb <b>cigrons ecològics</b> i fesols tendres.<br>2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca.<br>3r. Fruita / Pa. | <b>Dia 5</b><br>1r. Macarrons integrals amb verdura i tomaca.<br>2n. Filet de lluç al forn amb pèsols i ensalada d'encisam, carlota, api i remolatxa.<br>3r. Fruita / Pa. | <b>Dia 6</b><br>1r. Crema de carabasseta natural.<br>2n. Mandonguilles de pollastre estofades amb creïlles.<br>3r. Fruita / Pa integral.                                    |
| H.Carb:43g, Ensucres:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563                                                                                            | H.Carb:65g, Ensucres:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484                                                                                      | H.Carb:122g, Ensucres:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782                                                                                          | H.Carb:73g, Ensucres:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593                                                                                       | H.Carb:36g, Ensucres:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403                                                                                         |
| Suggeriment de sopar:<br>Verdura a la planxa i peix blanc.                                                                                                                    | Suggeriment de sopar:<br>Verdura bollida i ou.                                                                                                                           | Suggeriment de sopar:<br>Verdura rostida i peix blanc.                                                                                                                        | Suggeriment de sopar:<br>Verdura al vapor i carn d'au.                                                                                                                    | Suggeriment de sopar:<br>Verdura a la planxa i peix blau.                                                                                                                   |
| <b>Dia 9</b><br>1r. Olla de llegums amb <b>carabassa ecològica</b> .<br>2n. Ventresca de lluç a la llima amb ensalada d'encisam, carlota, remolatxa i api.<br>3r. Lacti / Pa. | <b>Dia 10</b><br>1r. Espirals integrals amb tomaca i formatge ratllat.<br>2n. Truita francesa amb carlotetes i dacsca.<br>3r. Fruita / Pa integral.                      | <b>Dia 11</b><br>1r. Crema de verdures natural de temporada amb espinacs.<br>2n. Pit de pollastre empanat amb ensalada d'encisam, tomaca i carlota.<br>3r. Fruita / Pa.       | <b>Dia 12</b><br>1r. Sopa de bullit amb pluja.<br>2n. Bullit complet amb magre, cigrons, col i verdura.<br>3r. Fruita / Pa.                                               | <b>Dia 13</b><br>1r. Arròs blanc amb tomaca.<br>2n. Filet de lluç al vapor amb ensalada d'encisam, carlota, cogombre i remolatxa.<br>3r. Fruita / Pa integral.              |
| H.Carb:48g, Ensucres:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384                                                                                            | H.Carb:90g, Ensucres:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730                                                                                     | H.Carb:53g, Ensucres:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396                                                                                           | H.Carb:54g, Ensucres:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443                                                                                       | H.Carb:81g, Ensucres:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630                                                                                         |
| Suggeriment de sopar:<br>Verdura bollida i carn d'au.                                                                                                                         | Suggeriment de sopar:<br>Verdura al vapor i peix blanc.                                                                                                                  | Suggeriment de sopar:<br>Verdura a la planxa i peix blau.                                                                                                                     | Suggeriment de sopar:<br>Verdura bollida i ou.                                                                                                                            | Suggeriment de sopar:<br>Verdura rostida i carn.                                                                                                                            |
| <b>Dia 16</b><br>1r. Llentilles de l'horta.<br>2n. Tilapia al forn amb tomaca i ensalada d'encisam, carlota, dacsca i remolatxa.<br>3r. Fruita / Pa.                          | <b>Dia 17</b><br>1r. Sopa minestrone amb <b>carlota ecològica</b> i estreles.<br>2n. Llom rostit en el seu suc amb creïlla fornada.<br>3r. Fruita / Pa integral.         | <b>Dia 18</b><br>1r. Potatge de cigrons.<br>2n. Filet de lluç al forn amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.<br>3r. Fruita / Pa.                                      | <b>Dia 19</b><br>1r. Crema de carlota amb pollastre.<br>2n. Truita francesa amb ensalada mesclum amb tomaca, dacsca i cogombre.<br>3r. Fruita / Pa.                       | <b>Dia 20</b><br><b>JORNADA GASTRONÒMICA XINA</b><br>1r. Arròs tres delícies amb tonyina.<br>2n. Rotllet primavera amb pa de gamba.<br>3r. Postres especials / Pa integral. |
| H.Carb:46g, Ensucres:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:16g, Sal:3g, KCal:461                                                                                          | H.Carb:42g, Ensucres:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402                                                                                      | H.Carb:79g, Ensucres:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682                                                                                           | H.Carb:101g, Ensucres:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724                                                                                      | H.Carb:82g, Ensucres:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777                                                                                        |
| Suggeriment de sopar:<br>Verdura bollida i carn d'au.                                                                                                                         | Suggeriment de sopar:<br>Verdura al vapor i peix blanc.                                                                                                                  | Suggeriment de sopar:<br>Verdura a la planxa i peix blau.                                                                                                                     | Suggeriment de sopar:<br>Verdura bollida i peix blanc.                                                                                                                    | Suggeriment de sopar:<br>Verdura rostida i ou.                                                                                                                              |
| <b>Dia 23</b><br>1r. Fesols de l'horta.<br>2n. Llom adobat al forn amb carlotetes a l'anet.<br>3r. Lacti / Pa.                                                                | <b>Dia 24</b><br>1r. Crema de carabassa amb <b>ceba ecològica</b> .<br>2n. Truita de creïlla i ensalada mesclum amb tomaca, carlota, i api.<br>3r. Fruita / Pa integral. | <b>Dia 25</b><br>1r. Arròs melós amb cigrons i fesols tendres.<br>2n. Aladroc en tempura i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa.<br>3r. Fruita / Pa.               | <b>Dia 26</b><br>1r. Sopa d'all amb verdura i pluja.<br>2n. Magre estofat amb tomaca i creïlles.<br>3r. Fruita / Pa.                                                      | <b>Dia 27</b><br>1r. Llentilles estofades amb bledes.<br>2n. Ventresca de lluç a la gallega amb ensalada d'encisam, tomaca i carlota.<br>3r. Fruita / Pa integral.          |
| H.Carb:79g, Ensucres:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640                                                                                           | H.Carb:45g, Ensucres:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363                                                                                      | H.Carb:91g, Ensucres:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666                                                                                           | H.Carb:53g, Ensucres:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508                                                                                       | H.Carb:63g, Ensucres:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418                                                                                          |
| Suggeriment de sopar:<br>Verdura rostida i peix blanc.                                                                                                                        | Suggeriment de sopar:<br>Verdura al vapor i carn.                                                                                                                        | Suggeriment de sopar:<br>Verdura a la planxa i ou.                                                                                                                            | Suggeriment de sopar:<br>Verdura rostida i peix blanc.                                                                                                                    | Suggeriment de sopar:<br>Verdura rostida i peix blanc.                                                                                                                      |

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 [informa@coess.es](mailto:informa@coess.es)

