



# MENÚ MARÇ 2026

GVPR

| Lunes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Martes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Miércoles                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jueves                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Viernes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dia 2</b><br>1r. Espirals integrals amb <b>carlota ecològica</b> , verdures i tomaca.<br><br>2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, carlota, dacsà i api.<br><br>3r. Lacti / Pa.<br><br><small>H.Carb:130, Sucre:41g, Gras:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:635</small><br><br><small>Suggeriment de sopar:<br/>Verdura a la planxa i peix blanc.</small> | <b>Dia 3</b><br>1r. Crema de carabasseta natural.<br><br>2n. Llom rostí en el seu suc amb carlotetes a l'anet.<br><br>3r. Fruita / Pa integral.<br><br><small>H.Carb:118g, Sucre:3g, Gras:18g, G.Sat:4g, Prot:25g, Fibra:20g, Sal:3g, KCal:776</small><br><br><small>Suggeriment de sopar:<br/>Verdura al vapor i carn d'au.</small>                                        | <b>Dia 4</b><br>1r. Olla de llegums.<br><br>2n. Tilapia al forn amb tomaca i ensalada d'encisam, carlota, dacsà i remolatxa.<br><br>3r. Fruita / Pa.<br><br><small>H.Carb:78g, Sucre:23g, Gras:15g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:538</small><br><br><small>Suggeriment de sopar:<br/>Verdura bullida i carn</small>                                                            | <b>Dia 5</b><br>1r. Menestra de verdures.<br><br>2n. Pit de pollastre empanat amb ensalada d'encisam, tomaca, dacsà i api.<br><br>3r. Fruita / Pa.<br><br><small>H.Carb:57g, Sucre:3g, Gras:33g, G.Sat:5g, Prot:24g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:626</small><br><br><small>Suggeriment de sopar:<br/>Verdura a la planxa i peix blau.</small>       | <b>Dia 6</b><br>1r. Arròs blanc amb tomaca.<br><br>2n. Filet de lluç al vapor i ensalada campera amb tomaca, carlota i dacsà.<br><br>3r. Fruita / Pa integral.<br><br><small>H.Carb:105g, Sucre:5g, Gras:18g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:669</small><br><br><small>Suggeriment de sopar:<br/>Verdura al vapor i ou.</small>                                   |
| <b>Dia 9</b><br>1r. Crema de verdures natural de temporada.<br><br>2n. Mandonguilles de pollastre estofades amb creïlles a la pobra.<br>3r. Lacti / Pa.<br><br><small>H.Carb:33g, Sucre:2g, Gras:20g, G.Sat:1g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:398</small><br><br><small>Suggeriment de sopar:<br/>Verdura rostida i peix blanc.</small>                                      | <b>Dia 10</b><br>1r. Sopa d'all amb verdura i pinyons.<br><br>2n. Ventresca de lluç al forn amb tomaca amb ensalada d'encisam, carlota, dacsà i remolatxa.<br>3r. Fruita / Pa integral.<br><br><small>H.Carb:48g, Sucre:2g, Gras:16g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:488</small><br><br><small>Suggeriment de sopar:<br/>Verdura al vapor i carn d'au.</small> | <b>Dia 11</b><br>1r. Potatge de cigrons.<br><br>2n. Truita de creïlla amb carlotetes i dacsà al timó.<br><br>3r. Fruita / Pa.<br><br><small>H.Carb:73g, Sucre:4g, Gras:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</small><br><br><small>Suggeriment de sopar:<br/>Verdura rostida i peix blanc.</small>                                                                             | <b>Dia 12</b><br>1r. Guisat a la marinera amb verdura.<br><br>2n. Llom adobat al forn i ensalada campera amb tomaca, carlota i api.<br><br>3r. Fruita / Pa.<br><br><small>H.Carb:110g, Sucre:9g, Gras:21g, G.Sat:4g, Prot:42g, Fibra:24g, Sal:2g, KCal:832</small><br><br><small>Suggeriment de sopar:<br/>Verdura bullida i peix blau.</small> | <b>Dia 13</b><br>1r. Arròs caldós amb <b>cigrons ecològics</b> i fesols tendres.<br><br>2n. Croquetes de bacallà i ensalada d'encisam, carlota, api i remolatxa.<br><br>3r. Fruita / Pa integral.<br><br><small>H.Carb:95g, Sucre:5g, Gras:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:722</small><br><br><small>Suggeriment de sopar:<br/>Verdura al vapor i ou.</small> |
| <b>Dia 16</b><br>1r. Llentilles de l'horta amb bledes.<br><br>2n. Aladroc en tempura amb ensalada d'encisam, carlota, dacsà i remolatxa.<br><br>3r. Lacti / Pa.<br><br><small>H.Carb:77g, Sucre:20g, Gras:17g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:598</small><br><br><small>Suggeriment de sopar:<br/>Verdura al vapor i carn d'au.</small>                              | <b>Dia 17</b><br>1r. Crema de carabassa natural.<br><br>2n. Cuixa de pollastre rostí en el seu suc amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.<br><br>3r. Fruita / Pa integral.<br><br><small>H.Carb:35g, Sucre:2g, Gras:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</small><br><br><small>Suggeriment de sopar:<br/>Verdura bullida i peix blanc.</small>      | <b>Dia 18</b><br>1r. Sopa a la marinera amb pluja.<br><br>2n. Magre al chilindrón amb <b>pimentó ecològic</b> i creïlles a la pobra.<br>3r. Fruita / Pa.<br><br><small>H.Carb:53g, Sucre:6g, Gras:25g, G.Sat:7g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:548</small><br><br><small>Suggeriment de sopar:<br/>Verdura bullida i peix blanc.</small>                                                  | <b>Dia 19</b><br><b>FESTIU</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Dia 20</b><br>1r. Arròs integral melós amb fesols i fesols tendres.<br><br>2n. Fogoner a la gallega amb ensalada d'encisam, carlota, dacsà i api.<br><br>3r. Fruita / Pa integral.<br><br><small>H.Carb:59g, Sucre:4g, Gras:25g, G.Sat:6g, Prot:22g, Fibra:16g, Sal:3g, KCal:566</small><br><br><small>Suggeriment de sopar:<br/>Verdura bullida i ou.</small>              |
| <b>Dia 23</b><br>1r. Bollit valencià.<br><br>2n. Llom rostí amb tomaca i ensalada d'encisam, carlota, dacsà i cogombre.<br><br>3r. Lacti / Pa.<br><br><small>H.Carb:54g, Sucre:2g, Gras:21g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:509</small><br><br><small>Suggeriment de sopar:<br/>Verdura al vapor i peix blanc.</small>                                              | <b>Dia 24</b><br>1r. Olla de llegums.<br><br>2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsà.<br><br>3r. Fruita / Pa integral.<br><br><small>H.Carb:130, Sucre:41g, Gras:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:635</small><br><br><small>Suggeriment de sopar:<br/>Verdura a la planxa i peix blanc.</small>                                  | <b>Dia 25</b><br>1r. Crema de pèsols natural amb oli al romer i <b>ceba ecològica</b> .<br><br>2n. Filet de lluç al forn amb tomaca i ensalada mesclum amb carlota, dacsà i remolatxa.<br>3r. Fruita / Pa.<br><br><small>H.Carb:46g, Sucre:19g, Gras:19g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:459</small><br><br><small>Suggeriment de sopar:<br/>Verdura bullida i carn d'au.</small> | <b>Dia 26</b><br>1r. Sopa de bullit amb pluja.<br><br>2n. Bullit complet amb magre, cigrons, col i verdura.<br><br>3r. Fruita / Pa.<br><br><small>H.Carb:60g, Sucre:4g, Gras:14g, G.Sat:5g, Prot:16g, Fibra:21g, Sal:2g, KCal:461</small><br><br><small>Suggeriment de sopar:<br/>Verdura a la planxa i peix blau.</small>                      | <b>Dia 27</b><br><b>JORNADA GASTRONÒMICA TABARQUINA</b><br><br>1r. Arròs a banda.<br><br>2n. Cassola de peix a la marinera amb creïlles.<br>3r. Fruita / Pa integral.<br><br><small>H.Carb:97g, Sucre:2g, Gras:28g, G.Sat:5g, Prot:18g, Fibra:24g, Sal:1.5g, KCal:728</small><br><br><small>Suggeriment de sopar:<br/>Verdura al vapor i ou.</small>                           |
| <b>Dia 30</b><br>1r. Macarrons integrals amb verdura i tomaca.<br><br>2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, carlota, dacsà i remolatxa.<br><br>3r. Lacti / Pa.<br><br><small>H.Carb:35g, Sucre:2g, Gras:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</small><br><br><small>Suggeriment de sopar:<br/>Verdura al vapor i peix blau.</small>                         | <b>Dia 31</b><br>1r. Crema de carlota natural.<br>2n. Hamburguesa al forn amb ceba i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.<br><br>3r. Fruita / Pa integral.<br><br><small>H.Carb:50g, Sucre:1g, Gras:8g, G.Sat:4g, Prot:30g, Fibra:10g, Sal:1g, KCal:475</small><br><br><small>Suggeriment de sopar:<br/>Verdura al vapor i peix blanc.</small>                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

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@coessl.es](mailto:informa@coessl.es)

