



# MENÚ MARÇ 2024 - PRI. TRANSP.

VLCGPT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				<b>Día 1</b> 1r. Olla de llegums.  2n. Varettes de lluç amb *carlotitas ecològiques i ensalada d'encisam, tomaca, dacsca i api. 3r. Fruita / Pa.  <i>H.Carb:63g, Azuceres:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418</i>  <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura hervida y pescado azul.
<b>Día 4</b> 1r. Sopa de peix amb lletres.  2n. Cuixa de pollastre a les fines herbes amb creïlles a la brava  3r. Lacti / Pa.  <i>H.Carb:43g, Azuceres:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</i>  <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura a la plancha y pescado blanco.	<b>Día 5</b> 1r. Llentilles de l'horta amb espinacs.  2n. Croquetes de bacallà i ensalada campestre amb tomaca, carlota i llombarda. 3r. Fruita / Pa.  <i>H.Carb:65g, Azuceres:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484</i>  <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura hervida y huevo.	<b>Día 6</b> 1r. Crema de carabassa ecològica natural.  2n. Mandonguilles estofades amb pèsols i carlotetes al timó.  3r. Fruita / Pa.  <i>H.Carb:122g, Azuceres:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</i>  <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura asada y pescado blanco.	<b>Día 7</b> 1r. Arròs caldós amb cigrons i fesols tendres.  2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca. 3r. Fruita / Pa.  <i>H.Carb:73g, Azuceres:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</i>  <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura al vapor y carne de ave.	<b>Día 8</b> 1r. Espirals amb verdures saltades.  2n. Filet de lluç al forn amb tomaca i ensalada d'encisam, carlota, api i remolatxa 3r. Fruita / Pa.  <i>H.Carb:36g, Azuceres:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403</i>  <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura a la plancha y pescado azul.
<b>Día 11</b> 1r. Crema marinera amb abadejo i carabasseta ecològica.  2n. Hamburguesa al forn *encebollada amb ensalada d'encisam, tomaca cherry, carlota i olives 3r. Lacti / Pa.  <i>H.Carb:48g, Azuceres:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</i>  <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura hervida y carne de ave.	<b>Día 12</b> 1r. Potatge de cigrons  2n. Cruixents de lluç i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa.  3r. Fruita / Pa.  <i>H.Carb:90g, Azuceres:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</i>  <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura al vapor y pescado blanco.	<b>Día 13</b> 1r. Sopa minestrone amb pluja.  2n. Fogoner a la romana amb creïlles amb allada.  3r. Fruita / Pa.  <i>H.Carb:53g, Azuceres:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396</i>  <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura a la plancha y pescado azul.	<b>Día 14</b> 1r. *Fideuà *campellera amb calamar.  2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam tomaca, carlota i api.  3r. Fruita / Pa.  <i>H.Carb:54g, Azuceres:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</i>  <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura hervida y huevo.	<b>Día 15</b> 1r. Ensalada primavera amb formatge  2n. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur.  3r. Fruita / Pa.  <i>H.Carb:81g, Azuceres:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:620</i>  <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura asada y carne.
<b>Día 18</b> 1r. Arròs de verdures.  2n. Croquetes de pollastre amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.  3r. Lacti / Pa.  <i>H.Carb:46g, Azuceres:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:29g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461</i>  <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura hervida y carne de ave.	<b>FESTIU</b>		<b>Día 21</b> 1r. Fesols de l'horta amb ceba ecològica.  2n. Ventresca de lluç a la llima amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api 3r. Fruita / Pa.  <i>H.Carb:101g, Azuceres:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</i>  <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura hervida y pescado blanco.	<b>Día 22</b> 1r. Macarrons amb tonyina i tomaca.  2n. Truita francesa i ensalada mesclum amb carlota, api i remolatxa 3r. Fruita / Pa.  <i>H.Carb:82g, Azuceres:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</i>  <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura asada y huevo.
<b>Día 25</b> 1r. Llentilles a la castellana.  2n. Aladroc en tempura amb ensalada d'encisam, carlota i olives. 3r. Lacti / Pa.  <i>H.Carb:79g, Azuceres:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</i>  <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura asada y pescado blanco.	<b>Día 26</b> 1r. Crema d'espinacs natural.  2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i formatge fresc. 3r. Fruita / Pa.  <i>H.Carb:45g, Azuceres:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363</i>  <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura al vapor y carne.	<b>Día 27</b> 1r. Sopa d'all amb pluja.  2n. Pit de pollastre empanat amb *zarangollo.  3r. Fruita / Pa.  <i>H.Carb:91g, Azuceres:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</i>  <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura a la plancha y huevo.	<b>FESTIU</b>	
				<b>Día 28</b> 1r. Sopa de peix amb lletres.  2n. Cuixa de pollastre a les fines herbes amb creïlles a la brava  3r. Lacti / Pa.  <i>H.Carb:43g, Azuceres:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</i>  <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura a la plancha y pescado blanco.

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