



MENÚ MARÇ 2026

GVPR

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

