



MENÚ FEBRER 2020

GPRT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Dia 3</p> <p>1r. Crema de carabasseta natural.</p> <p>2n. Filet d'abadejo amb arrebossat casolà i ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p>H.Carb:78g, Sucre:24g Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:28g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:586</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i carn d'au.</p>	<p>Dia 4</p> <p>1r. Macarrons amb tonyina i tomaca.</p> <p>2n. Pit de pollastre a la planxa i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:100g, Sucre:29g Gras:24g, G.Sat.:5g Prot:41g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:788</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.</p>	<p>Dia 5</p> <p>1r. Arròs de verdures amb pebrera, pèsols, floricol i garrofó.</p> <p>2n. Cassola de lluç amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:114g, Sucre:24g Gras:21g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:9g Sal:1g, KCal:747</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i ou.</p>	<p>Dia 6</p> <p>1r. Fèsols hortolans amb bledes.</p> <p>2n. Truita de pernil i ensalada campestre amb tomaca, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:73g, Sucre:24g Gras:32g, G.Sat.:12g Prot:25g, Fibra:18g Sal:3g, KCal:682</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blanc.</p>	<p>Dia 7</p> <p>1r. Sopa d'olla amb pluja.</p> <p>2n. Olla amb magre, xoriço, cigrons, creïlla i col.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:75g, Sucre:23g Gras:11g, G.Sat.:5g Prot:32g, Fibra:10g Sal:4g, KCal:534</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blau.</p>
<p>Dia 10</p> <p>DIA MUNDIAL DE LES LLEGUMS</p> <p>1r. Crema de LLENTILLES natural amb verdures de temporada</p> <p>2n. Llom a la planxa i tomaca fresca amb HUMMUS CASOLÀ</p> <p>3r. Lacti / Pa</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i ou.</p>	<p>Dia 11</p> <p>1r. Espaguetis a la bolonyesa amb formatge ratllat.</p> <p>2n. Ventresca de lluç a la llima amb carlotetes saltades.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:96g, Sucre:30g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:33g, Fibra:9g Sal:4g, KCal:755</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blanc.</p>	<p>Dia 12</p> <p>1r. Potatge de cigrons amb espinacs i api ecològic.</p> <p>2n. Truita de carabasseta amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:79g, Sucre:25g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:21g, Fibra:19g Sal:3g, KCal:563</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn.</p>	<p>Dia 13</p> <p>1r. Arròs amb magre, pèsols i bajoquetes.</p> <p>2n. Croquetes d'abadejo amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i espàrregs.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:115g, Sucre:26g Gras:29g, G.Sat.:8g Prot:21g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:820</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i ou.</p>	<p>Dia 14</p> <p>1r. Sopa a la marinera amb fideus.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre al forn amb creïlles a la brava.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:72g, Sucre:24g Gras:16g, G.Sat.:6g Prot:48g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:627</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.</p>
<p>Dia 17</p> <p>1r. Espirals amb verdura i tomaca.</p> <p>2n. Hamburguesa al forn i ensalada campestre amb tomaca cherri, carlota i formatge fresc.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p>H.Carb:93g, Sucre:27g Gras:32g, G.Sat.:9g Prot:30g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:797</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.</p>	<p>Dia 18</p> <p>1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur.</p> <p>2n. Cruixents de lluç i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:107g, Sucre:26g Gras:30g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:830</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn d'au.</p>	<p>Dia 19</p> <p>1r. Llentilles a la castellana amb bledes.</p> <p>2n. Llom torrat al seu suc amb creïlles fornada.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:78g, Sucre:25g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:35g, Fibra:11g Sal:3g, KCal:630</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blau.</p>	<p>Dia 20</p> <p>1r. Crema d'espinacs amb carlota ecològica i rostes.</p> <p>2n. Fogoner amb arrebossat casolà i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:72g, Sucre:26g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:510</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i ou.</p>	<p>Dia 21</p> <p>FESTIU</p>
<p>Dia 24</p> <p>1r. Fideuà campellera amb calamar.</p> <p>2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p>H.Carb:88g, Sucre:25g Gras:24g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:705</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.</p>	<p>Dia 25</p> <p>1r. Arròs amb pollastre i bajoquetes.</p> <p>2n. Ventresca de lluç amb carabasseta i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:103g, Sucre:24g Gras:21g, G.Sat.:5g Prot:33g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:734</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i ou.</p>	<p>Dia 26</p> <p>1r. Olla de llegums.</p> <p>2n. Truita de creïlla i ensalada campestre amb tomaca, carlota, llombarda i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:78g, Sucre:24g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:609</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.</p>	<p>Dia 27</p> <p>1r. Sopa juliana amb cigrons i lletres.</p> <p>2n. Mandonguilles estofades amb carlota i creïlles.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:90g, Sucre:25g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:20g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:667</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i ou.</p>	<p>Dia 28</p> <p>1r. Crema de carabassa ecològica natural.</p> <p>2n. Abadejo al forn amb tomaca i ensalada d'encisam, tomaca, carlota, dacsca i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:74g, Sucre:33g Gras:11g, G.Sat.:3g Prot:38g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:556</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blau.</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 recollides en el Reglament (UE) N°1169/2011 Annex II, que podrà consultar al su 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 nutricionista@coes.es

