



# MENÚ FEBRER 2021

GPT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>Dia 1</b> 1r. Crema de verdures natural de temporada.</p> <p>2n. Filet de lluç a la romana amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p>H.Carb:87g, Sucre:25g Gras:22g, G.Sat.:6g Prot:37g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:670</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn.</p>	<p><b>Dia 2</b> 1r. Olla de llegums amb bledes.</p> <p>2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:89g, Sucre:24g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:48g, Fibra:14g Sal:4g, KCal:666</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blau.</p>	<p><b>Dia 3</b> 1r. Sopa minestrone amb pluja.</p> <p>2n. Magre al chilindró amb <b>pebrera ecològica</b> i creïlles.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:87g, Sucre:27g Gras:23g, G.Sat.:7g Prot:27g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:666</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 4</b> 1r. Arròs de verdura amb pebrera, pèsols, floricol i garrofó.</p> <p>2n. Cruixents de lluç amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i col llombarda.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:106g, Sucre:23g Gras:27g, G.Sat.:4g Prot:20g, Fibra:8g Sal:1g, KCal:752</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.</p>	<p><b>Dia 5</b> 1r. Macarrons amb tonyina i tomaca.</p> <p>2n. Pit de pollastre a la planxa amb alls i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:95g, Sucre:28g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:38g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:702</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.</p>
<p><b>Dia 8</b> 1r. Espaguetis a la bolonyesa amb <b>ceba ecològica</b> i formatge ratllat.</p> <p>2n. Lluç a la llima amb carlota saltada.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p>H.Carb:95g, Sucre:28g Gras:32g, G.Sat.:9g Prot:37g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:677</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.</p>	<p><b>Dia 9</b> 1r. Sopa a la marinera amb molletes de peix i fideus.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre torrada al forn amb creïlles a la brava.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:82g, Sucre:24g Gras:16g, G.Sat.:6g Prot:48g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:667</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blau.</p>	<p><b>Dia 10</b> <b>DIA MUNDIAL DE LES LLEGUMES</b> 1r. Crema de LLENTILLES natural amb verdures de temporada 2n. Llom a la planxa amb <b>HUMMUS CASOLÀ</b> i encisam juliana 3r. Postre especial / Pa</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 11</b> 1r. Arròs amb magre, pebrera i bajoquetes.</p> <p>2n. Croquetes de bacallà amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:106g, Sucre:27g Gras:27g, G.Sat.:8g Prot:21g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:763</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i ou.</p>	<p><b>Dia 12</b> 1r. Fèsols hortolans amb espinacs.</p> <p>2n. Truita de carabasseta ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:84g, Sucre:23g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:21g, Fibra:22g Sal:3g, KCal:547</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i carne e ave.</p>
<p><b>Dia 15</b> 1r. Espirals amb cavalla i tomaca.</p> <p>2n. Hamburguesa al forn amb ceba i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i col llombarda.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p>H.Carb:95g, Sucre:29g Gras:32g, G.Sat.:9g Prot:32g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:796</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blau.</p>	<p><b>Dia 16</b> 1r. Sopa d'olla amb fideus.</p> <p>2n. Olla completa amb vedella, xoriço, cigrons, creïlles, verdura i col.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:86g, Sucre:23g Gras:11g, G.Sat.:5g Prot:26g, Fibra:11g Sal:4g, KCal:552</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blau.</p>	<p><b>Dia 17</b> 1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur.</p> <p>2n. Calamars a la romana amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:103g, Sucre:26g Gras:28g, G.Sat.:7g Prot:20g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:753</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blau.</p>	<p><b>Dia 18</b> 1r. Crema d'espinacs natural.</p> <p>2n. Llom torrat al seu suc amb creïlles fornera.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:83g, Sucre:26g Gras:19g, G.Sat.:6g Prot:25g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:607</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 19</b> 1r. Llentilles a la castellana.</p> <p>2n. Lluç al forn amb <b>carabasseta ecològica</b> i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:86g, Sucre:24g Gras:17g, G.Sat.:5g Prot:44g, Fibra:12g Sal:4g, KCal:677</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i carn d'au.</p>
<p><b>Dia 22</b> 1r. Fideuà campellera amb calamar.</p> <p>2n. Llom adobat al forn amb carlota a les fines herbes.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p>H.Carb:90g, Sucre:27g Gras:25g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:6g Sal:2g, KCal:720</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 23</b> 1r. Arròs caldós amb cigrons i verdura.</p> <p>2n. Varettes de salmó amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:87g, Sucre:24g Gras:29g, G.Sat.:5g Prot:18g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:683</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.</p>	<p><b>Dia 24</b> 1r. Olla de llegums amb boniato.</p> <p>2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:87g, Sucre:24g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:24g, Fibra:14g Sal:2g, KCal:621</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blau.</p>	<p><b>Dia 25</b> 1r. Sopa juliana amb lletres.</p> <p>2n. Mandonguilles estofades amb xampinyó i puré de creïlla casolà.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:93g, Sucre:26g Gras:25g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:13g Sal:4g, KCal:674</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 26</b> 1r. Crema de <b>carbassa ecològica</b> natural de temporada.</p> <p>2n. Fogoner amb arrebossat casolà i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p>H.Carb:76g, Sucre:25g Gras:13g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:516</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i carn d'au.</p>

Els divendres 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 traces de substàncies recollides en el Reglament (UE) N°1169/2011 Annex II, que podrà 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 [nutricionista@coesl.es](mailto:nutricionista@coesl.es)

