



MENÚ MARÇ 2021

GPRT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Dia 1</p> <p>1r. Espirals amb pernil i tomaca.</p> <p>2n. Lluç al forn amb carlota i xampinyó.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:94g, Sucre:28g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:39g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:816</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.</small></p>	<p>Dia 2</p> <p>1r. Potatge de cigrons amb espinacs.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre torrada amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:81g, Sucre:23g Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:39g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:611</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.</small></p>	<p>Dia 3</p> <p>1r. Sopa a la marinera amb molletes de peix i fideus.</p> <p>2n. Truita de creïlla i ensalada mezlum amb tomaca, carlota i formatge.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:71g, Sucre:23g Gras:18g, G.Sat.:6g Prot:18g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:530</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i carn d'au.</small></p>	<p>Dia 4</p> <p>1r. Crema de fesols amb verdura de temporada.</p> <p>2n. Llom torrat al forn al seu suc amb creïlles forenera.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:87g, Sucre:25g Gras:20g, G.Sat.:7g Prot:29g, Fibra:13g Sal:3g, KCal:643</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.</small></p>	<p>Dia 5</p> <p>1r. Arròs de verdures amb floricol, pèsols i pebrera ecològica.</p> <p>2n. Croquetes de bacallà amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:116g, Sucre:27g Gras:26g, G.Sat.:7g Prot:14g, Fibra:7g Sal:1g, KCal:764</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i carn.</small></p>
<p>Dia 8</p> <p>1r. Caragols a la carbonara amb bacon.</p> <p>2n. Lluç al vapor amb carabasseta i ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:88g, Sucre:22g Gras:29g, G.Sat.:9g Prot:39g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:756</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i ou.</small></p>	<p>Dia 9</p> <p>1r. Crema de xampinyó natural.</p> <p>2n. Hamburguesa al forn amb ceba i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:77g, Sucre:23g Gras:21g, G.Sat.:7g Prot:24g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:599</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blau.</small></p>	<p>Dia 10</p> <p>1r. Sopa juliana amb lletres.</p> <p>2n. Pollastre estofat amb carlota ecològica, pèsols i creïlles al vapor.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:82g, Sucre:26g Gras:13g, G.Sat.:4g Prot:28g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:581</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blau.</small></p>	<p>Dia 11</p> <p>1r. Llentilles a la castellana.</p> <p>2n. Truita de carabasseta i ensalada campestre amb tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:89g, Sucre:23g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:17g Sal:4g, KCal:569</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i carn d'au.</small></p>	<p>Dia 12</p> <p>1r. Arròs caldós amb cigrons i bajoquetes.</p> <p>2n. Varettes de salmó amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i col llombarda.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:96g, Sucre:24g Gras:29g, G.Sat.:5g Prot:18g, Fibra:10g Sal:3g, KCal:720</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.</small></p>
<p>Dia 15</p> <p>1r. Sopa d'all amb ou dur i pluja.</p> <p>2n. Llom a la planxa amb alls i creïlles.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:87g, Sucre:22g Gras:22g, G.Sat.:7g Prot:39g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:650</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.</small></p>	<p>Dia 16</p> <p>1r. Olla de llegums.</p> <p>2n. Calamars a la romana i ensalada mezlum amb tomaca, carlota i formatge fresc.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:88g, Sucre:19g Gras:19g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:618</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i carn d'au.</small></p>	<p>Dia 17 <i>JORNADA GASTRONÒMICA IRLANDESA</i></p> <p>1r. Crema de pèsols natural amb rostos.</p> <p>2n. Estofat irlandès amb creïlles.</p> <p>3r. Postre especial / Pa.</p> <p><small>H.Carb:82g, Sucre:19g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:21g, Fibra:8g Sal:1g, KCal:600</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.</small></p>	<p>Dia 18</p> <p>1r. Espaguetis a la bolonyesa amb ceba ecològica i formatge ratllat.</p> <p>2n. Lluç a la llima amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:98g, Sucre:26g Gras:23g, G.Sat.:6g Prot:35g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:752</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i ou.</small></p>	<p style="text-align: center;">FESTIU</p> <p style="text-align: center;">DIA DE</p> <p style="text-align: center;">SANT JOSEP</p>
<p>Dia 22</p> <p>1r. Fideuà campellera amb calamar.</p> <p>2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i col llombarda.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:96g, Sucre:24g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:4g Sal:1g, KCal:704</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.</small></p>	<p>Dia 23</p> <p>1r. Crema de carlota natural.</p> <p>2n. Fogoner amb arrebossat casolà i ensalada campestre amb tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:77g, Sucre:25g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:23g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:528</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i ou.</small></p>	<p>Dia 24</p> <p>1r. Caldo casolà amb cigrons ecològics i estreles.</p> <p>2n. Mandonguilles estofades amb tomaca i creïlles.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:88g, Sucre:27g Gras:20g, G.Sat.:5g Prot:42g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:714</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blanc.</small></p>	<p>Dia 25</p> <p>1r. Fesols hortolans amb bledes.</p> <p>2n. Pit de pollastre a la planxa amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:77g, Sucre:22g Gras:9g, G.Sat.:3g Prot:35g, Fibra:16g Sal:2g, KCal:535</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.</small></p>	
<p>Dia 29</p> <p>1r. Crema de verdures natural de temporada.</p> <p>2n. Lluç a la romana amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i olives.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:86g, Sucre:23g Gras:29g, G.Sat.:7g Prot:22g, Fibra:9g Sal:4g, KCal:680</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blanc.</small></p>	<p>Dia 30</p> <p>1r. Sopa d'olla amb fideus.</p> <p>2n. Olla completa amb vedella, cigrons, col i verdura.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:104g, Sucre:24g Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:30g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:664</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.</small></p>	<p>Dia 31</p> <p>1r. Llentilles hortolanes amb carabassa.</p> <p>2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:92g, Sucre:28g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:29g, Fibra:8g Sal:4g, KCal:720</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i ou.</small></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 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@coessl.es

