



# MENÚ MARÇ 2022

GPT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	<p><b>Dia 1</b></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><i>H.Carb:81g, Sucre:23g Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:35g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:595</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura al vapor i peix blau.</p>	<p><b>Dia 2</b></p> <p>1r. Sopa a la marinera amb molletes de peix i fideus.</p> <p>2n. Truita de carabasseta i ensalada mezclum amb tomaca, carlota i formatge fresc.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:75g, Sucre:23g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:18g, Fibra:13g Sal:1.5g, KCal:500</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura bullida i carn d'au.</p>	<p><b>Dia 3</b></p> <p>1r. Crema de verdures amb bròquil.</p> <p>2n. Llom torrat a la mostassa amb creïlles fornera.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:82g, Sucre:26g Gras:20g, G.Sat.:7g Prot:30g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:626</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura torrada i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 4</b></p> <p>1r. Arròs de verdures amb floralcol, pèsols i <b>pebrera ecològica</b>.</p> <p>2n. Croquetes de bacallà amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:105g, Sucre:26g Gras:28g, G.Sat.:7g Prot:14g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:739</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura torrada i ou.</p>
<p><b>Dia 7</b></p> <p>1r. Llaços amb albergina i tomaca.</p> <p>2n. Ventresca de lluç a la gallega amb ensalada d'encisam, carlota, dacsca i api.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:92g, Sucre:26g Gras:19g, G.Sat.:5g Prot:25g, Fibra:8g Sal:1.5g, KCal:650</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura a la planxa i carn d'au.</p>	<p><b>Dia 8</b></p> <p>1r. Crema de carabassa amb fenoll i verdures de temporada.</p> <p>2n. Pollastre a la jardinera amb creïlles al vapor.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:86g, Sucre:28g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:27g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:595</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura bullida i peix blau.</p>	<p><b>Dia 9</b></p> <p>1r. Sopa reina amb molletes de gallina i pinyons de pasta.</p> <p>2n. Truita de creïlla amb samfaina manxega.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:78g, Sucre:24g Gras:21g, G.Sat.:5g Prot:19g, Fibra:8g Sal:1.5g, KCal:588</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura al vapor i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 10</b></p> <p>1r. Llentilles a la castellana amb <b>carlota ecològica</b>.</p> <p>2n. Hamburguesa al forn amb ceba i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:82g, Sucre:26g Gras:25g, G.Sat.:9g Prot:25g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:661</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura torrada i ou.</p>	<p><b>Dia 11</b></p> <p>1r. Arròs caldós amb cigrons i bajoquetes.</p> <p>2n. Rodanxa de lluç amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i col llombarda.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:80g, Sucre:24g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:15g, Fibra:10g Sal:2.5g, KCal:564</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura a la planxa i peix blanc.</p>
<p><b>Dia 14</b></p> <p>1r. Caldo casolà amb <b>cigrons ecològics</b> i estrelles.</p> <p>2n. Magre estofat amb xampinyó i creïlles.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:79g, Sucre:25g Gras:13g, G.Sat.:4g Prot:30g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:684</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura al vapor i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 15</b></p> <p>1r. Olla de llegums amb arròs integral.</p> <p>2n. Truita de tonyina i ensalada mezclum amb tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:85g, Sucre:23g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:574</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura bullida i peix blau.</p>	<p><b>Dia 16</b></p> <p>1r. Espirales amb titot, ceba i tomaca.</p> <p>2n. Calamars a la romana amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:101g, Sucre:28g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:19g, Fibra:10g Sal:2.5g, KCal:735</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura a la planxa i carn.</p>	<p><b>Dia 17</b> <b>JORNADA GASTRONÒMICA PERUANA</b></p> <p>1r. Ají de gallina amb el seu ou.</p> <p>2n. Llom saltat amb carlota morada, dacsca i quinoa.</p> <p>3r. Postre especial / Pa.</p> <p><i>H.Carb:85g, Sucre:21g Gras:23g, G.Sat.:9g Prot:38g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:650</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura bullida i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 18</b></p> <p>1r. Arròs empedrat amb espinacs.</p> <p>2n. Filet de lluç a la llima amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:105g, Sucre:23g Gras:22g, G.Sat.:4g Prot:26g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:725</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura torrada i carn d'au.</p>
<p><b>Dia 21</b></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><i>H.Carb:90g, Sucre:24g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:681</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura al vapor i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 22</b></p> <p>1r. Fèsols amb bledes i <b>carabassa ecològica</b>.</p> <p>2n. Fogoner a la marinera i ensalada campestre amb tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:81g, Sucre:24g Gras:18g, G.Sat.:3g Prot:27g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:597</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura bullida i ou.</p>	<p><b>Dia 23</b></p> <p>1r. Sopa d'all amb ou dur i pluja.</p> <p>2n. Mandonguilles estofades amb tomaca i creïlles fornera.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:84g, Sucre:24g Gras:26g, G.Sat.:6g Prot:32g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:677</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura torrada i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 24</b></p> <p>1r. Crema de llentilles i moniato.</p> <p>2n. Pit de pollastre a la plaxa amb alls i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:80g, Sucre:23g Gras:14g, G.Sat.:3g Prot:25g, Fibra:16g Sal:1.5g, KCal:554</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura a la planxa i peix blau.</p>	<p><b>Dia 25</b></p> <p>1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur.</p> <p>2n. Cruixents de lluç amb ensalada d'encisam, carlota, cogombre i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:104g, Sucre:25g Gras:28g, G.Sat.:6g Prot:24g, Fibra:6g Sal:2.5g, KCal:771</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura torrada i carn d'au.</p>
<p><b>Dia 28</b></p> <p>1r. Crema de verdures amb <b>carabasseta ecològica</b> i rostos.</p> <p>2n. Ventresca de lluç amb tomaca i ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i formatge.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:78g, Sucre:21g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:27g, Fibra:3g Sal:2g, KCal:522</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura bullida i ou.</p>	<p><b>Dia 29</b></p> <p>1r. Sopa d'olla amb fideus.</p> <p>2n. Olla completa amb pernillet de pollastre, cigrons, col i verdura.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:86g, Sucre:23g Gras:16g, G.Sat.:4g Prot:30g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:577</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura al vapor i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 30</b></p> <p>1r. Espaguetis a la bolonyesa amb formatge ratllat.</p> <p>2n. Mossos de rosada amb ensalada d'encisam, carlota, dacsca i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:100g, Sucre:27g Gras:27g, G.Sat.:8g Prot:32g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:750</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura torrada i carn d'au.</p>	<p><b>Dia 31</b></p> <p>1r. Llentilles hortolantes amb espinacs i nap.</p> <p>2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i tonyina.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:85g, Sucre:24g Gras:18g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:14g Sal:1.5g, KCal:562</i></p> <p><i>Suggeriment de sopar:</i> Verdura a la planxa i peix blanc.</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@coess.es](mailto:nutricionista@coess.es)

