



# MENÚ MARÇ 2023

GPT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		<p><b>Dia 1</b></p> <p>1r. Crema de <b>carabassa ecològica</b> natural.</p> <p>2n. Mandonguilles estofades amb pèsols i carlota al timó.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:48g, Sucre:7g, Gras.:26g, G.Sat:8g, Prot:17g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:509</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.</p>	<p><b>Dia 2</b></p> <p>1r. Arròs de verdura amb floricol i cigrons.</p> <p>2n. Calamars a la romana amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:88g, Sucre:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:13g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:649</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i carn d'au.</p>	<p><b>Dia 3</b></p> <p>1r. Macarrons amb tonyina i tomaca.</p> <p>2n. Truita francesa i ensalada mezlum amb carlota, api o cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:81g, Sucre:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:0g, KCal:684</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.</p>
<p><b>Dia 6</b></p> <p>1r. Sopa de peix amb petxines de pasta.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre a les fines herbes i creïlles a la brava.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:43g, Sucre:9g, Gras.:19g, G.Sat:3g, Prot:53g, Fibra:12g, Sal:3g, KCal:563</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.</p>	<p><b>Dia 7</b></p> <p>1r. Llentilles hortolanes amb espinacs.</p> <p>2n. Croquetes de pernil i ensalada campestre amb tomaca, carlota i llombarda.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:67g, Sucre:5g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:18g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:599</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.</p>	<p><b>Dia 8</b></p> <p>1r. Crema de pèsols natural amb oli al romer.</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:35g, Sucre:3g, Gras.:20g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:405</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i ou.</p>	<p><b>Dia 9</b></p> <p>1r. Arròs caldós amb <b>cigrons ecològics</b> i bajoquetes.</p> <p>2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacs.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:122g, Sucre:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn d'au.</p>	<p><b>Dia 10</b></p> <p>1r. Espirals amb verdura saltada.</p> <p>2n. Filet de lluç amb tomaca i ensalada d'encisam, carlota, api i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:73g, Sucre:7g, Gras.:19g, G.Sat:3g, Prot:29g, Fibra:12g, Sal:0g, KCal:569</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.</p>
<p><b>Dia 13</b></p> <p>1r. Espaguetis a la bolonyesa amb formatge ratllat.</p> <p>2n. Varettes de lluç i ensalada campestre amb carlota, dacs i llombarda.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:73g, Sucre:7g, Gras.:19g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:12g, Sal:0g, KCal:569</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 14</b></p> <p>1r. Ensalada de llentilles amb palets de cranc i olives.</p> <p>2n. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:95g, Sucre:5g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:27g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:628</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.</p>	<p><b>Dia 15</b></p> <p>1r. Crema d'espinacs natural amb <b>ceba ecològica</b>.</p> <p>2n. Pit de pollastre a la planxa amb alls i creïlles al curri.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:42g, Sucre:3g, Gras.:9g, G.Sat:2g, Prot:29g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:372</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.</p>	<p><b>Dia 16</b></p> <p>1r. Sopa d'olla amb pluja.</p> <p>2n. Olla completa amb cigrons, verdura, magre i col.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:54g, Sucre:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 17</b></p> <p>1r. Fesols hortolans amb bledes.</p> <p>2n. Truita francesa i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:49g, Sucre:2g, Gras.:6g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:375</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blau.</p>
<p><b>Dia 20</b></p> <p>1r. Fideuà a la marinera.</p> <p>2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, tomaca cherri, carlota i llombarda.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:97g, Sucre:26g, Gras.:18g, G.Sat:5g, Prot:28g, Fibra:7g, Sal:1g, KCal:669</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 21</b></p> <p>1r. Sopa d'all amb ou dur i lletres.</p> <p>2n. Filet de lluç al forn amb carlota i creïlles a la gallega.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:47g, Sucre:3g, Gras.:15g, G.Sat:3g, Prot:25g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:442</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.</p>	<p><b>Dia 22</b></p> <p>1r. Olla de llegums.</p> <p>2n. Truita de creïlla i ensalada mezlum amb tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:52g, Sucre:1g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:18g, Fibra:16g, Sal:3g, KCal:420</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blau.</p>	<p><b>Dia 23</b></p> <p>1r. Crema de floricol natural amb <b>poma ecològica</b>.</p> <p>2n. Magre estofat i bajoquetes amb tomaca a l'orenga.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:41g, Sucre:7g, Gras.:22g, G.Sat:6g, Prot:18g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:448</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 24</b> <b>JORNADA GASTRONÒMICA ASIÀTICA</b></p> <p>1r. Arròs amb soja, verdura i cebollí.</p> <p>2n. Rotllet de primavera amb saborosos de blat.</p> <p>3r. Postre especial / Pa.</p> <p><i>H.Carb:95g, Sucre:27g, Gras.:31g, G.Sat.:15g, Prot:23g, Fibra:7g, Sal:2g, KCal:755</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou.</p>
<p><b>Dia 27</b></p> <p>1r. Crema de llegums amb moniato.</p> <p>2n. Filet de lluç amb carabasseta i ensalada mezlum amb tomaca cherri, carlota i olives.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><i>H.Carb:38g, Sucre:15g, Gras.:13g, G.Sat:3g, Prot:24g, Fibra:5g, Sal:1g, KCal:367</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i carn d'au.</p>	<p><b>Dia 28</b></p> <p>1r. Sopa juliana amb pinyons de pasta.</p> <p>2n. Llom al seu suc a la mostassa i creïlles amb all.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:42g, Sucre:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 29</b></p> <p>1r. Ensalada primavera amb pernil i formatge.</p> <p>2n. Arròs amb calamars, clòtxines i <b>pebrera verda ecològica</b>.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:83g, Sucre:2g, Gras.:22g, G.Sat:4g, Prot:37g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:619</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i ou.</p>	<p><b>Dia 30</b></p> <p>1r. Caragols a la rioxana amb tomaca.</p> <p>2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, carlota, api i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:83g, Sucre:7g, Gras.:27g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:664</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blau.</p>	<p><b>Dia 31</b></p> <p>1r. Potatge de cigrons.</p> <p>2n. Croquetes de bacallà amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i llombarda.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><i>H.Carb:112g, Sucre:10g, Gras.:24g, G.Sat:3g, Prot:23g, Fibra:21g, Sal:2g, KCal:775</i></p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura torrada 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 traços de substàncies recogides 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 [nutricionista@coes.es](mailto:nutricionista@coes.es)

