



MENÚ FEBRERO 2024

VAGTPTRIV

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			Dia 1 1r. Crema de carabasseta ecològica natural. 2n. Magre amb tomaca, pèsols i creïlles a les fines herbes 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:49g, Sucre:8g, Gras:24g, G.Sat:8g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504</i> Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.	Dia 2 1r. Olla de llegums. 2n. Ventresca de lluç a la gallega amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:63g, Sucre:3g, Gras:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418</i> Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blau.
Dia 5 1r. Sopa de peix amb lletres. 2n. Cuixa de pollastre a les fines herbes amb carlota al timó. 3r. Lacti / Pa. <i>H.Carb:43g, Sucre:9g, Gras:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</i> Suggeriment de sopar: Verdura bullida i carn d'au.	Dia 6 1r. Llentilles a la castellana amb espinacs. 2n. Croquetes de bacallà i ensalada campestre amb tomaca, carlota i llombarda. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:65g, Sucre:8g, Gras:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:484</i> Suggeriment de sopar: Verdura bullida i ou.	Dia 7 1r. Arròs caldós amb cigrons ecològics i bajoquetes. 2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:122g, Sucre:2g, Gras:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</i> Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blanc.	Dia 8 1r. Macarrons integrals amb verdura i tomaca. 2n. Filet de lluç al forn amb pèsols i ensalada d'encisam, carlota, api i remolatxa. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:73g, Sucre:7g, Gras:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:583</i> Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carn d'au.	Dia 9 1r. Crema de floralcol i poma natural. 2n. Hamburguesa al forn amb ceba i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i formatge fresc. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:36g, Sucre:3g, Gras:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:403</i> Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.
Dia 12 1r. Fesols hortolans amb carabassa ecològica . 2n. Pit de pollastre arrebossada amb creïlles al curri. 3r. Lacti / Pa. <i>H.Carb:48g, Sucre:2g, Gras:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</i> Suggeriment de sopar: Verdura bullida i carn d'au.	Dia 13 1r. Espaguetis a la bolonyesa amb formatge ratllat. 2n. Truita de carabasseta i ensalada campestre amb carlota, dacsca i llombarda. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:90g, Sucre:10g, Gras:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:730</i> Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.	Dia 14 1r. Crema d'espinacs natural. 2n. Ventresca de lluç a la llima amb ensalada d'encisam, carlota, olives i api. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:53g, Sucre:4g, Gras:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396</i> Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.	Dia 15 1r. Sopa d'olla amb pluja. 2n. Olla completa amb cigrons, verdura, magre i col. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:54g, Sucre:4g, Gras:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</i> Suggeriment de sopar: Verdura bullida i ou.	Dia 16 1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur. 2n. Filet de lluç al vapor amb ensalada d'encisam, carlota, cogombre i remolatxa. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:81g, Sucre:5g, Gras:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</i> Suggeriment de sopar: Verdura torrada i carn.
Dia 19 1r. Llentilles hortolantes amb bledes. 2n. Fogoner amb arrebossat casolà i ensalada mezclum amb tomaca cherri, carlota i olives. 3r. Lacti / Pa. <i>H.Carb:46g, Sucre:14g, Gras:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461</i> Suggeriment de sopar: Verdura bullida i carn d'au.	Dia 20 1r. Sopa minestrone amb carlota ecològica pinyons de pasta. 2n. Llom al seu suc a la mostassa amb bajoquetes al all. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:42g, Sucre:4g, Gras:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402</i> Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.	Dia 21 1r. Espirals integrals amb tonyina i tomaca. 2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, carlota, dacsca i cogombre. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:79g, Sucre:7g, Gras:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682</i> Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.	Dia 22 1r. Potatge de cigrons. 2n. Aladroc en tempura amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i llombarda. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:101g, Sucre:5g, Gras:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</i> Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blanc.	Dia 23 JORNADA GASTRONÒMICA IRLANDESA 1r. Crema de porro i creïlla. 2n. Estofat de peix amb verdures i creïlles al forn amb formatge ratllat. 3r. Postres especials / Pa. <i>H.Carb:82g, Sucre:29g, Gras:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</i> Suggeriment de sopar: Verdura torrada i ou.
Dia 26 1r. Fideuà campellera. 2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, carlota, cogombre i llombarda. 3r. Lacti / Pa. <i>H.Carb:79g, Sucre:23g, Gras:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</i> Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blanc.	Dia 27 1r. Crema de pèsols natural amb oli al romer amb ceba ecològica . 2n. Truita de creïlla i ensalada mezclum amb tomaca, carlota i olives. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:45g, Sucre:3g, Gras:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363</i> Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn.	Dia 28 1r. Arròs melós amb fesols i bajoquetes. 2n. Calamars a la romana i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:91g, Sucre:2g, Gras:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</i> Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i ou.	Dia 29 1r. Sopa d'all amb ou dur i pluja. 2n. Pollastre estofat amb xampinyons i creïlles. 3r. Fruita / Pa. <i>H.Carb:53g, Sucre:7g, Gras:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508</i> Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blanc.	

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 informa@coessl.es

