



# MENÚ MARZO 2024 - PUBLICO TRANSP.

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<b>Día 1</b> 1º. Olla de legumbres. 2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio. 3º. Fruta / Pan. <i>H. Carb:63g, Azucares:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura hervida y pescado azul.
<b>Día 4</b> Ensalada. 1º. Sopa de pescado con letras. 2º. Muslo de pollo a las finas hierbas con patatas a la brava 3º. Lácteo / Pan. <i>H. Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:363</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura a la plancha y pescado blanco.	<b>Día 5</b> 1º. Lentejas huertanas con espinacas. 2º. Croquetas de bacalao y ensalada campestre con tomate, zanahoria y lombarda. 3º. Fruta / Pan. <i>H. Carb:65g, Azucares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura hervida y huevo.	<b>Día 6</b> Ensalada. 1º. Crema de <b>calabaza ecológica</b> natural. 2º. Albóndigas estofadas con guisantes y carlotitas al tomillo. 3º. Fruta / Pan. <i>H. Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura asada y pescado blanco.	<b>Día 7</b> 1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. <i>H. Carb:73g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura al vapor y carne de ave.	<b>Día 8</b> 1º. Espirales con verduras salteadas. 2º. Filete de merluza al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha 3º. Fruta / Pan. <i>H. Carb:36g, Azucares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura a la plancha y pescado azul.
<b>Día 11</b> 1º. Crema marinera con abadejo y <b>calabacín ecológico</b> . 2º. Hamburguesa al horno encebollada con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y aceitunas 3º. Lácteo / Pan. <i>H. Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura hervida y carne de ave.	<b>Día 12</b> 1º. Potaje de garbanzos 2º. Crujientes de merluza y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <i>H. Carb:90g, Azucares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura al vapor y pescado blanco.	<b>Día 13</b> Ensalada. 1º. Sopa minestrone con lluvia. 2º. Fogonero a la romana con patatas al ajillo. 3º. Fruta / Pan. <i>H. Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura a la plancha y pescado azul.	<b>Día 14</b> 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. <i>H. Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura hervida y huevo.	<b>Día 15</b> 1º. Ensalada primavera con queso y membrillo. 2º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. 3º. Fruta / Pan. <i>H. Carb:81g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura asada y carne.
<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>Día 20</b> Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan. <i>H. Carb:79g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura a la plancha y pescado azul.	<b>Día 21</b> 1º. Judías huertanas con <b>cebolla ecológica</b> . 2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio 3º. Fruta / Pan. <i>H. Carb:101g, Azucares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura hervida y pescado blanco.	<b>Día 22</b> 1º. Macarrones con atún y tomate. 2º. Tortilla francesa y ensalada mézclum con zanahoria, apio y remolacha 3º. Fruta / Pan. <i>H. Carb:82g, Azucares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura asada y huevo.
		<b>Día 25</b> 1º. Lentejas a la castellana. 2º. Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. <i>H. Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura asada y pescado blanco.	<b>Día 26</b> 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco. 3º. Fruta / Pan. <i>H. Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura al vapor y carne.	<b>Día 27</b> Ensalada. 1º. Sopa de ajo con lluvia. 2º. Pechuga de pollo empanada con zarangollo. 3º. Fruta / Pan. <i>H. Carb:91g, Azucares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:666</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura a la plancha y huevo.

Los viernes se servirá Pan con salmado

Existe un Menú Declaración de Alérgenos a disposición del comensal con el fin de informar sobre la posible presencia o trazas de sustancias recogidas en el Reglamento (UE) N°1169/2011 Anexo II, que podrá consultar en su centro.

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en [informa@coessl.es](mailto:informa@coessl.es)



# MENÚ MARÇ 2024 - PUBLIC TRANSP.

VLCGPT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				<b>Día 1</b> 1r. Olla de llegums.  2n. Varetas de lluç amb *carlotitas ecològiques i ensalada d'encisam, tomaca, dacsca i api. 3r. Fruita / Pa.  <i>H.Carb:63g, Azuceres:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418</i>  <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado azul.
<b>Día 4</b> Ensalada. 1r. Sopa de peix amb lletres.  2n. Cuixa de pollastre a les fines herbes amb creïlles a la brava  3r. Lacti / Pa.  <i>H.Carb:43g, Azuceres:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</i>  <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.	<b>Día 5</b> 1r. Llentilles de l'horta amb espinacs.  2n. Croquetes de bacallà i ensalada campestre amb tomaca, carlota i llombarda. 3r. Fruita / Pa.  <i>H.Carb:65g, Azuceres:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484</i>  <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.	<b>Día 6</b> Ensalada. 1r. Crema de carabassa ecològica natural.  2n. Mandonguilles estofades amb pèsols i carlotetes al timó.  3r. Fruita / Pa.  <i>H.Carb:122g, Azuceres:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</i>  <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.	<b>Día 7</b> 1r. Arròs caldós amb cigrons i fesols tendres.  2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca. 3r. Fruita / Pa.  <i>H.Carb:73g, Azuceres:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</i>  <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.	<b>Día 8</b> 1r. Espirals amb verdures saltades.  2n. Filet de lluç al forn amb tomaca i ensalada d'encisam, carlota, api i remolatxa 3r. Fruita / Pa.  <i>H.Carb:36g, Azuceres:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403</i>  <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.
<b>Día 11</b> 1r. Crema marinera amb abadejo i carabasseta ecològica.  2n. Hamburguesa al forn *encebollada amb ensalada d'encisam, tomaca cherry, carlota i olives 3r. Lacti / Pa.  <i>H.Carb:48g, Azuceres:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</i>  <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.	<b>Día 12</b> 1r. Potatge de cigrons  2n. Cruixents de lluç i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa. 3r. Fruita / Pa.  <i>H.Carb:90g, Azuceres:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</i>  <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.	<b>Día 13</b> Ensalada. 1r. Sopa minestrone amb pluja.  2n. Fogoner a la romana amb creïlles amb allada.  3r. Fruita / Pa.  <i>H.Carb:53g, Azuceres:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396</i>  <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.	<b>Día 14</b> 1r. *Fideuà *campellera amb calamar.  2n. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam tomaca, carlota i api. 3r. Fruita / Pa.  <i>H.Carb:54g, Azuceres:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</i>  <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.	<b>Día 15</b> 1r. Ensalada primavera amb formatge i codony.  2n. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur. 3r. Fruita / Pa.  <i>H.Carb:81g, Azuceres:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:33g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</i>  <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y carne.
<b>FESTIU</b>				
		<b>Día 20</b> Ensalada. 1r. Sopa de bullit amb pluja  2n. Bullit complet amb cigrons, verdures, magre i col.  3r. Fruita / Pa.  <i>H.Carb:79g, Azuceres:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682</i>  <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.	<b>Día 21</b> 1r. Fesols de l'horta amb ceba ecològica.  2n. Ventresca de lluç a la llima amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api 3r. Fruita / Pa.  <i>H.Carb:101g, Azuceres:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</i>  <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.	<b>Día 22</b> 1r. Macarrons amb tonyina i tomaca.  2n. Truita francesa i ensalada mesclum amb carlota, api i remolatxa 3r. Fruita / Pa.  <i>H.Carb:82g, Azuceres:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</i>  <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y huevo.
<b>Día 25</b> 1r. Llentilles a la castellana.  2n. Aladroc en tempura amb ensalada d'encisam, carlota i olives. 3r. Lacti / Pa.  <i>H.Carb:79g, Azuceres:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</i>  <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.	<b>Día 26</b> 1r. Crema d'espinacs natural.  2n. Truita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i formatge fresc. 3r. Fruita / Pa.  <i>H.Carb:45g, Azuceres:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363</i>  <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne.	<b>Día 27</b> Ensalada. 1r. Sopa d'all amb pluja.  2n. Pit de pollastre empanat amb *zarangollo.  3r. Fruita / Pa.  <i>H.Carb:91g, Azuceres:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</i>  <u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y huevo.	<b>FESTIU</b>	

Los viernes se servirá Pan con salvado

Existe un Menú Declaración de Alérgenos a disposición del comensal con el fin de informar sobre la posible presencia o trazas de sustancias recogidas en el Reglamento (UE) N°1169/2011 Anexo II, que podrá consultar en su centro.

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlfm. 965 10 06 48 o las 24 horas en [informa@coessl.es](mailto:informa@coessl.es)