



# MENÚ MARÇ 2026

GVPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Dia 2</b></p> <p>1r. Espirals integrals amb <b>carlota ecològica</b>, verdures i tomaca.</p> <p>2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, carlota, dacsca i api.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:130, Sucre:41g, Gras:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 3</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1r. Crema de carabasseta natural.</p> <p>2n. Llom rostit en el seu suc amb carlotetes a l' Janet.</p> <p>3r. Fruita / Pa integral.</p> <p><small>H.Carb:118g, Sucre:3g, Gras:18g, G.Sat:4g, Prot:25g, Fibra:20g, Sal:3g, KCal:776</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i carn d'au.</p>	<p><b>Dia 4</b></p> <p>1r. Olla de llegums.</p> <p>2n. Tilapia al forn amb tomaca i ensalada d'encisam, carlota, dacsca i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:78g, Sucre:23g, Gras:15g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:538</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i carn.</p>	<p><b>Dia 5</b></p> <p>1r. Menestra de verdures.</p> <p>2n. Pit de pollastre empanat amb ensalada d'encisam, tomaca, dacsca i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:57g, Sucre:3g, Gras:33g, G.Sat:5g, Prot:24g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:626</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blau.</p>	<p><b>Dia 6</b></p> <p>1r. Arròs blanc amb tomaca.</p> <p>2n. Filet de lluç al vapor i ensalada campestre amb tomaca, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Fruita / Pa integral.</p> <p><small>H.Carb:105g, Sucre:5g, Gras:18g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:23g, Sal:2g, KCal:669</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i ou.</p>
<p><b>Dia 9</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1r. Crema de verdures natural de temporada.</p> <p>2n. Mandonguilles de pollastre estofades amb creïlles a la pobra.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:33g, Sucre:2g, Gras:20g, G.Sat:1g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:398</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura rostida i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 10</b></p> <p>1r. Sopa d'all amb verdura i pinyons.</p> <p>2n. Ventresca de lluç al forn amb tomaca amb ensalada d'encisam, carlota, dacsca i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa integral.</p> <p><small>H.Carb:48g, Sucre:2g, Gras:16g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:488</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i carn d'au.</p>	<p><b>Dia 11</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1r. Potatge de cigrons.</p> <p>2n. Truita de creïlla amb carlotetes i dacsca al timó.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:73g, Sucre:4g, Gras:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura rostida i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 12</b></p> <p>1r. Guisat a la marinera amb verdura.</p> <p>2n. Llom adobat al forn i ensalada campestre amb tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:110g, Sucre:9g, Gras:21g, G.Sat:4g, Prot:42g, Fibra:24g, Sal:2g, KCal:832</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i peix blau.</p>	<p><b>Dia 13</b></p> <p>1r. Arròs caldós amb <b>cigrons ecològics</b> i fesols tendres.</p> <p>2n. Croquetes de bacallà i ensalada d'encisam, carlota, api i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa integral.</p> <p><small>H.Carb:95g, Sucre:5g, Gras:27g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:722</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i ou.</p>
<p><b>Dia 16</b></p> <p>1r. Llentilles de l'horta amb bledes.</p> <p>2n. Aladroc en tempura amb ensalada d'encisam, carlota, dacsca i remolatxa.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:77g, Sucre:20g, Gras:17g, G.Sat:4g, Prot:31g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:598</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i carn d'au.</p>	<p><b>Dia 17</b></p> <p>1r. Crema de carabassa natural.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre rostit en el seu suc amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa integral.</p> <p><small>H.Carb:35g, Sucre:2g, Gras:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 18</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1r. Sopa a la marinera amb pluja.</p> <p>2n. Magre al chilindrón amb <b>pimentó ecològic</b> i creïlles a la pobra.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:53g, Sucre:6g, Gras:25g, G.Sat:7g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:548</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i peix blanc.</p>	<b>FESTIU</b>	
<p><b>Dia 23</b></p> <p>1r. Bollit valencià.</p> <p>2n. Llom rostit amb tomaca i ensalada d'encisam, carlota, dacsca i cogombre.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:54g, Sucre:2g, Gras:21g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:509</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 24</b></p> <p>1r. Olla de llegums.</p> <p>2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca.</p> <p>3r. Fruita / Pa integral.</p> <p><small>H.Carb:130, Sucre:41g, Gras:33g, G.Sat:9g, Prot:15g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:835</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blanc.</p>	<p><b>Dia 25</b></p> <p>1r. Crema de pèsols natural amb oli al romer i <b>ceba ecològica</b>.</p> <p>2n. Filet de lluç al forn amb tomaca i ensalada mesclum amb carlota, dacsca i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:46g, Sucre:19g, Gras:19g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:459</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura bullida i carn d'au.</p>	<p><b>Dia 26</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1r. Sopa de bullit amb pluja.</p> <p>2n. Bullit complet amb magre, cigrons, col i verdura.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:60g, Sucre:4g, Gras:14g, G.Sat:5g, Prot:16g, Fibra:21g, Sal:2g, KCal:461</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura a la planxa i peix blau.</p>	<p><b>Dia 27</b></p> <p><b>JORNADA GASTRONÒMICA TABARQUINA</b></p> <p>1r. Arròs a banda.</p> <p>2n. Cassola de peix a la marinera amb creïlles.</p> <p>3r. Fruita / Pa integral.</p> <p><small>H.Carb:97g, Sucre:2g, Gras:28g, G.Sat:5g, Prot:18g, Fibra:24g, Sal:1.5g, KCal:728</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i ou.</p>
<p><b>Dia 30</b></p> <p>1r. Macarrons integrals amb verdura i tomaca.</p> <p>2n. Truita francesa amb ensalada d'encisam, carlota, dacsca i remolatxa.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:35g, Sucre:2g, Gras:10g, G.Sat:4g, Prot:40g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:396</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor i peix blau.</p>	<p><b>Dia 31</b></p> <p>1r. Crema de carlota natural.</p> <p>2n. Hamburguesa al forn amb ceba i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa integral.</p> <p><small>H.Carb:50g, Sucre:1g, Gras:8g, G.Sat:4g, Prot:30g, Fibra:10g, Sal:1g, KCal:475</small></p> <p><u>Suggeriment de sopar:</u> Verdura al vapor 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 recollides 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@coees.es](mailto:informa@coees.es)

