



MENÚ FEBRER 2025

VAGPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Dia 3 Ensalada.</p> <p>1r. Cassola de fideus a la marinera.</p> <p>2n. Cuixa de pollastre en el seu suc amb carlotetes al timó.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:43g, Sucre:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.</small></p>	<p>Dia 4 1r. Llentilles a la castellana.</p> <p>2n. Croquetes de bacallà i ensalada campestre amb tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:65g, Sucre:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i ou.</small></p>	<p>Dia 5 Ensalada.</p> <p>1r. Arròs caldós amb cigrons ecològics i bajoquetes.</p> <p>2n. Ous regirats amb tomaca i creïlles.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:122g, Sucre:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blanc.</small></p>	<p>Dia 6 1r. Canelons Rosinni.</p> <p>2n. Filet de lluç al forn amb pèsols i ensalada d'encisam, carlota, api i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:73g, Sucre:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.</small></p>	<p>Dia 7 1r. Crema de carabasseta natural.</p> <p>2n. Hamburguesa al forn amb ceba i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:36g, Sucre:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.</small></p>
<p>Dia 10 1r. Fesols hortolans amb carabassa ecològica.</p> <p>2n. Ventresca de lluç a la llima amb ensalada d'encisam, carlota, olives i api.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:48g, Sucre:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i carn d'au.</small></p>	<p>Dia 11 1r. Espaguetis a la bolonyesa amb formatge ratllat.</p> <p>2n. Truita de carabasseta i ensalada campestre amb carlota, dacsà i llombarda.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:90g, Sucre:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.</small></p>	<p>Dia 12 Ensalada.</p> <p>1r. Crema d'espinaç natural.</p> <p>2n. Pit de pollastre arrebossada amb creïlles al curri.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:53g, Sucre:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:396</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.</small></p>	<p>Dia 13 Ensalada.</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><small>H.Carb:54g, Sucre:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i ou.</small></p>	<p>Dia 14 1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur.</p> <p>2n. Filet de lluç al vapor amb ensalada d'encisam, carlota, cogombre i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:81g, Sucre:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i carn.</small></p>
<p>Dia 17</p> <p>FESTIU</p>	<p>Dia 18 Ensalada.</p> <p>1r. Sopa minestrone amb carlota ecològica pinyons de pasta.</p> <p>2n. Llom al seu suc a la mostassa amb creïlla fornera.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:42g, Sucre:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.</small></p>	<p>Dia 19 1r. Espirals integrals amb tonyina i tomaca.</p> <p>2n. Truita francesa amb ensalada mesclum amb carlota, dacsà i cogombre.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:79g, Sucre:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.</small></p>	<p>Dia 20 1r. Potatge de cigrons.</p> <p>2n. Cruixents de lluç amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:101g, Sucre:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blanc.</small></p>	<p>Dia 21 JORNADA GASTRONÒMICA XINA</p> <p>1r. Rotlet primavera amb pa de gamba.</p> <p>2n. Arròs tres delícies.</p> <p>3r. Postres especials / Pa.</p> <p><small>H.Carb:82g, Sucre:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i ou.</small></p>
<p>Dia 24 1r. Fideuà campellera.</p> <p>2n. Daus de llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, carlota, cogombre i llombarda.</p> <p>3r. Lacti / Pa.</p> <p><small>H.Carb:79g, Sucre:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blanc.</small></p>	<p>Dia 25 1r. Crema de pèsols natural amb oli al romer amb ceba ecològica.</p> <p>2n. Truita de creïlla i ensalada mesclum amb tomaca, carlota, formatge i olives.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:45g, Sucre:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn.</small></p>	<p>Dia 26 1r. Arròs melós amb fesols i bajoquetes.</p> <p>2n. Calamars a la romana i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:91g, Sucre:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i ou.</small></p>	<p>Dia 27 Ensalada.</p> <p>1r. Sopa d'all amb ou dur i pluja.</p> <p>2n. Mandonguilles de pollastre rostides amb xampinyó i creïlles fregides.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:53g, Sucre:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blanc.</small></p>	<p>Dia 28 1r. Olla de llegums.</p> <p>2n. Ventresca de lluç a la gallega amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsà.</p> <p>3r. Fruita / Pa.</p> <p><small>H.Carb:63g, Sucre:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418</small></p> <p><small>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.</small></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 informa@coes.es

