



MENÚ FEBRER 2026

VAGPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Dia 2 Ensalada. 1r. Sopa de peix amb pinyons. 2n. Rostit de pollastre al timó. 3r. Fruita / Pa.	Dia 3 1r. Llentilles de l'horta. 2n. Croquetes de bacallà i ensalada campestre amb tomaca, carlota i api. 3r. Fruita / Pa integral.	Dia 4 1r. Arròs melós amb cigrons ecològics i fesols tendres. 2n. Tuita de creïlla amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca. 3r. Lacti / Pa.	Dia 5 Ensalada. 1r. Crema de carabasseta natural. 2n. Mandonguilles de pollastre estofades amb creïlles. 3r. Fruita / Pa.	Dia 6 JORNADA GASTRONÒMICA ASTURIANA 1r. Favada asturiana. 2n. Rotllet de lluç amb beixamel, formatge i carlotetes. 3r. Postres especials / Pa integral. 3r. Fruita / Pa integral.
H.Carb:43g, Ensucres:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563	H.Carb:65g, Ensucres:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484	H.Carb:122g, Ensucres:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782	H.Carb:73g, Ensucres:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593	H.Carb:36g, Ensucres:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403
Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc.	Suggeriment de sopar: Verdura bollida i ou.	Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc.	Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au.	Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.
Dia 9 1r. Olla de llegums amb carabassa ecològica . 2n. Fogoner a la llima amb ensalada d'encisam, carlota, remolatxa i api. 3r. Fruita / Pa.	Dia 10 Ensalada. 1r. Espirals integrals amb tomaca i formatge ratllat. 2n. Tuita francesa amb tonyina i carlotetes i dacsca. 3r. Fruita / Pa integral.	Dia 11 1r. Crema de verdures natural de temporada amb espinacs. 2n. Pit de pollastre empanat amb ensalada d'encisam, tomaca i carlota. 3r. Lacti / Pa.	Dia 12 1r. Arròs blanc amb tomaca. 2n. Filet de lluç al vapor amb ensalada d'encisam, carlota, cogombre i remolatxa. 3r. Fruita / Pa.	Dia 13 JORNADA GASTRONÒMICA ARGENTINA 1r. Coca argentina. 2n. Olla de verdures. 3r. Postres especials / Pa integral.
H.Carb:48g, Ensucres:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384	H.Carb:90g, Ensucres:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730	H.Carb:53g, Ensucres:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396	H.Carb:54g, Ensucres:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443	H.Carb:81g, Ensucres:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630
Suggeriment de sopar: Verdura bollida i carn d'au.	Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.	Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.	Suggeriment de sopar: Verdura bollida i ou.	Suggeriment de sopar: Verdura rostida i carn.
Dia 16 FESTIU	Dia 17 Ensalada. 1r. Cassola de fideus a la marinera amb pimentó ecològic . 2n. Llonganisses casolanes amb ceba i creïlla fornada. 3r. Fruita / Pa integral.	Dia 18 1r. Potatge de cigrons. 2n. Filet de lluç al forn amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api. 3r. Lacti / Pa.	Dia 19 1r. Crema de carlota amb pollastre. 2n. Tuita francesa amb ensalada mesclum amb tomaca, dacsca i cogombre. 3r. Fruita / Pa.	Dia 20 1r. Llentilles de l'horta. 2n. Tilapia al forn amb tomaca i ensalada d'encisam, carlota, dacsca i remolatxa. 3r. Postres especials / Pa integral.
	H.Carb:42g, Ensucres:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402	H.Carb:79g, Ensucres:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682	H.Carb:101g, Ensucres:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724	H.Carb:82g, Ensucres:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777
	Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc.	Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau.	Suggeriment de sopar: Verdura bollida i peix blanc.	Suggeriment de sopar: Verdura rostida i ou.
Dia 23 Ensalada. 1r. Fesols de l'horta. 2n. Daus de llom adobat al forn amb ceba i carlotetes a l'anet. 3r. Fruita / Pa.	Dia 24 1r. Crema de carabassa amb ceba ecològica . 2n. Tuita de creïlla i ensalada mesclum amb tomaca, carlota, i api. 3r. Fruita / Pa integral.	Dia 25 1r. Arròs melós amb cigrons i fesols tendres. 2n. Aladroc en tempura i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i remolatxa. 3r. Lacti / Pa.	Dia 26 Ensalada. 1r. Sopa d'all amb verdura i pluja. 2n. Magre estofat amb tomaca i creïlles. 3r. Fruita / Pa.	Dia 27 1r. Llentilles estofades amb bledes. 2n. Ventresca de lluç a la gallega amb ensalada d'encisam, tomaca i carlota. 3r. Fruita / Pa integral.
H.Carb:79g, Ensucres:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640	H.Carb:45g, Ensucres:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363	H.Carb:91g, Ensucres:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666	H.Carb:53g, Ensucres:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508	H.Carb:63g, Ensucres:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418
Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc.	Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn.	Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i ou.	Suggeriment de sopar: Verdura rostida i peix blanc.	Suggeriment de sopar: Verdura rostida 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 traçes 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@coess.es

Comer COES
es comer salud