



MENÚ MARÇ 2017

COD: GPT

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
20^{DE}MARZO DÍA MUNDIAL de la FELICIDAD  "No hi ha medicina que cure el que no cura la felicitat" (Gabriel García Márquez)		Dia 1 1r. Crema de verdures natural de temporada. 2n. Filet de fogoner amb arrebossat casolà, maionesa i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i olives. 3r. Fruita / Pa. Cena: Verdura al vapor i ou. H.Carb:57g, Sucres:26g Gras:25g, G.Sat.:5g Prot:24g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:549	Dia 2 1r. Espirals amb tonyina i tomaca. 2n. Llom adobat al forn i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca. 3r. Fruita / Pa. Cena: Verdura al forn i carn d'au. H.Carb:95g, Sucres:31g Gras:15g, G.Sat.:5g Prot:29g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:652	Dia 3 1r. Arròs de verdures amb bajoquetes, floricol i pebrera ecològica. 2n. Varettes de lluç i ensalada campestre amb tomaca, carlota i api. 3r. Fruita / Pa integral. Cena: Verdura a la planxa i peix blau. H.Carb:111g, Sucres:25g Gras:15g, G.Sat.:4g Prot:16g, Fibra:8g Sal:1g, KCal:652
Dia 6 Ensalada. 1r. Crema d'espínacs popeye natural. 2n. Mandonguilles guisades amb bajoquetes, pèsols i creïlles. 3r. Lacti / Pa. Cena: Verdura al forn i carn d'au. H.Carb:87g, Sucres:25g Gras:33g, G.Sat.:8g Prot:23g, Fibra:11g Sal:4g, KCal:723	Dia 7 1r. Olla de llegums. 2n. Filet ruso de pollastre amb arrebossat casolà i ensalada d'encisam, tomaca, carlota i dacsca. 3r. Fruita / Pa. Cena: Verdura rostida i peix blanc. H.Carb:77g, Sucres:25g Gras:25g, G.Sat.:6g Prot:27g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:651	Dia 8 1r. Macarrons amb bacon i tomaca. 2n. Abadejo al forn i ensalada gourmet amb tomaca, carlota i olives. 3r. Fruita / Pa. Cena: Verdura a la planxa i carn. H.Carb:89g, Sucres:29g Gras:30g, G.Sat.:9g Prot:33g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:771	Dia 9 Ensalada. 1r. Sopa d'olla amb estrelles. 2n. Olla completa amb pollastre, magre, cigrons i verdures. 3r. Fruita / Pa. Cena: Verdura bullida i ou. H.Carb:69g, Sucres:25g Gras:14g, G.Sat.:6g Prot:39g, Fibra:12g Sal:3g, KCal:561	Dia 10 1r. Arròs a la cubana amb tomaca i ou dur. 2n. Ventresca de lluç al vapor amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api. 3r. Fruita / Pa integral. Cena: Verdura al forn i peix blau. H.Carb:115g, Sucres:27g Gras:16g, G.Sat.:5g Prot:30g, Fibra:7g Sal:3g, KCal:740
Dia 13 1r. Sopa reina amb molletes de gallina i lletres. 2n. Hamburguesa de vedella al forn amb ketchup i ensalada d'encisam, tomaca cherry, carlota i olives. 3r. Lacti / Pa. Cena: Verdura bullida i ou. H.Carb:52g, Sucres:24g Gras:27g, G.Sat.:12g Prot:27g, Fibra:3g Sal:3g, KCal:573	Dia 14 1r. Arròs a la milanesa amb pernil, pèsols i pebrera. 2n. Abadejo al forn i ensalada campestre amb tomaca, carlota i api. 3r. Fruita / Pa. Cena: Verdura al forn i carn. H.Carb:100g, Sucres:25g Gras:10g, G.Sat.:4g Prot:31g, Fibra:6g Sal:3g, KCal:616	Dia 15 Ensalada. 1r. Crema de carabassa natural. 2n. Cuixa de pollastre rostida al forn amb creïlles fornada. 3r. Fruita / Pa. Cena: Verdura a la planxa i peix blanc. H.Carb:60g, Sucres:26g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:44g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:575	Dia 16 1r. Caragols a la bolonyesa amb formatge ratllat. 2n. Truita de carabasseta amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre. 3r. Fruita / Pa. Cena: Verdura al vapor i carn d'au. H.Carb:92g, Sucres:28g Gras:30g, G.Sat.:8g Prot:30g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:770	Dia 17 FESTIU
Dia 20 1r. Fideuà a la campellera amb tonyina i calamar. 2n. Truita de pernil amb ensalada d'encisam, tomaca cherry, carlota i olives. 3r. Lacti / Pa. Cena: Verdura rostida i carn d'au. H.Carb:82g, Sucres:24g Gras:32g, G.Sat.:9g Prot:34g, Fibra:5g Sal:3g, KCal:766	Dia 21 1r. Potatge de cigrons amb espínacs. 2n. Mossets d'abadejo amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre. 3r. Fruita / Pa. Cena: Verdura a la planxa i peix blanc. H.Carb:77g, Sucres:25g Gras:20g, G.Sat.:4g Prot:19g, Fibra:12g Sal:3g, KCal:564	Dia 22 Ensalada. 1r. Crema natural de carabasseta ecològica. 2n. Llom rostit al forn amb llaços de verdura a les fines herbes. 3r. Fruita / Pa. Cena: Verdura al forn i peix blau. H.Carb:73g, Sucres:27g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:25g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:555	Dia 23 JORNADA GASTRONÒMICA XINESA 1r. Arròs tres delícies amb salsa agredolça. 2n. Pollastre amb xampinyons, carlota, soja i pa de gambes. 3r. Gelatina / Pa. H.Carb:106g, Sucres:26g Gras:13g, G.Sat.:3g Prot:31g, Fibra:5g Sal:2g, KCal:674	Dia 24 1r. Sopa juliana amb cigrons i fideus. 2n. Filet de marraix amb arrebossat casolà i ensalada mezzclum amb tomaca, carlota i api. 3r. Fruita / Pa integral. Cena: Verdura al vapor i ou. H.Carb:64g, Sucres:26g Gras:15g, G.Sat.:7g Prot:29g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:517
Dia 27 1r. Crema de carlota i porro natural. 2n. Salsitxes casolanes encebollades i ensalada italiana gourmet amb tomaca cherry, caragols i dacsca. 3r. Lacti / Pa. Cena: Verdura al forn i peix blau. H.Carb:57g, Sucres:24g Gras:38g, G.Sat.:14g Prot:22g, Fibra:4g Sal:3g, KCal:662	Dia 28 1r. Arròs amb magre, cigrons i pebrera. 2n. Capritxos de calamar amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api. 3r. Fruita / Pa. Cena: Verdura a la planxa i carn d'au. H.Carb:114g, Sucres:25g Gras:22g, G.Sat.:5g Prot:22g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:757	Dia 29 1r. Espaguetis amb xoriço i tomaca. 2n. Truita de creïlles amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i cogombre. 3r. Fruita / Pa. Cena: Verdura al vapor i carn. H.Carb:95g, Sucres:30g Gras:26g, G.Sat.:8g Prot:31g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:748	Dia 30 Ensalada. 1r. Sopa marinera amb molletes de peix i pluja 2n. Ternera guisada amb pèsols i arròs blanc. 3r. Fruita / Pa. Cena: Verdura rostida i peix blanc. H.Carb:88g, Sucres:28g Gras:13g, G.Sat.:4g Prot:28g, Fibra:7g Sal:4g, KCal:593	Dia 31 1r. Llentilles estofades amb carabassa. 2n. Filet de lluç a la romana i ensalada campestre amb tomaca, carlota i olives. 3r. Fruita / Pa integral. Cena: Verdura bullida i ou. H.Carb:71g, Sucres:25g Gras:16g, G.Sat.:4g Prot:29g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:544



TIPUS D'ENSALADA (NORMAL: Encisam iceberg. MEZCLUM: Escarola, achicoria, lollo rosso i brotes d'espínacs. GURMET: Encisam romana, escarola, achicoria i lollo rosso. CAMPERA: Escarola, achicoria i canònigs.)

Existeix un **Menú Declaración de Al·lèrgens** a disposició del comensal a fi d'informar sobre la possible presència de substàncies recollides en el Reglament (UE) N°1169/2011 Annex II

Atenció al comensal y consultes sobre nutrició: Dilluns a dijous de 9:00 a 13:00 al tfn 965 10 06 48 o les 24 hores en nutricionista@coessl.es

© COES COMEDORES ESCOLARES · C/ Dr. Isidoro de Sevilla, 72 (P. Ind. Rabasa) · 03009 Alicante · Tlf. 965 10 45 34 · 965 10 06 48 · Fax. 965 10 65 32
www.comedoresescolares.es