



Menú Octubre-Novembre 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

29

Crema de carbassa		12	
Canelons d'espínacs		1,3,7	
Kiwi		-	
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
697,40	21,02	101,33	20,70

V.N.

30

Arròs caldós		6,7 9,10 11,12	
Peix a la planxa amb amanida		4	
logurt de Ca l'Alzina		7	
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
762,34	35,73	99,36	23,04

V.N.

31

Trinxat de la Cerdanya amb rosta		12	
Rodó de llom amb salsa i amanida		-	
Pera		-	
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
660,21	36,34	80,12	21,03

V.N.

1

FESTIU
-
DIADA DE TOTS SANTS

2

PONT

5

Arròs amb verdures		-	
Croquetes d'espínacs amb amanida		1,6 7	
Taronja		-	
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
724,06	17,30	116,35	19,37

V.N.

6

Escudella barrejada		1,3 6,7 12	
Peix amb salsa de verdures i amanida		4	
logurt de Ca l'Alzina		7	
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
645,83	31,87	88,84	16,77

V.N.

7

Puré de patata amb bolets		7,12	
Botifarra a la planxa amb amanida		6,12	
Raïm		-	
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
567,65	23,14	60,22	23,99

V.N.

8

Mongeta verda amb tomàquet i pavo		6	
Pollastre al forn amb moniato		-	
Mandarina		-	
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
726,74	31,47	81,74	29,17

V.N.

9

Cigróns guisats amb espínacs		12	
Truita francesa amb amanida		3	
Plàtan		-	
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
647,41	22,41	88,81	21,08

V.N.

12

Crema de carbassó		12	
Macarrons amb tomàquet i formatge		1,3,7 9,10 11	
Mandarina		-	
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
726,01	24,91	128,92	9,60

V.N.

13

Cous-cous amb verdures		1	
Rodó de llom amb salsa i amanida		-	
logurt de Ca l'Alzina		7	
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
786,99	41,66	109,71	18,51

V.N.

14

Mongetes seques amb patata		12	
Bacallà amb samfaina		4,12	
Mandarina		-	
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
587,00	33,03	85,57	11,48

V.N.

15

Sopa de galets amb pilotetes		1,3 6,7 12	
Truita de carbassó i pa amb tomàquet		1,3	
Raïm		-	
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
573,01	10,83	91,72	17,14

V.N.

16

Menestra de verdures		-	
Pollastre al forn amb amanida		-	
Plàtan		-	
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
639,68	31,35	66,07	26,43

V.N.

19

Crema de cigrons		12	
Arròs amb verdures		-	
Raïm		-	
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
632,84	16,90	119,89	8,21

V.N.

20

Brandada de bacallà		4,7 12	
Fricandó de vedella amb bolets i amanida		12	
logurt de Ca l'Alzina		7	
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
647,24	49,04	60,26	25,15

V.N.

21

Arròs amb tomàquet		9,10 11	
Truita d'espínacs amb amanida		3	
Taronja		-	
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
692,90	16,87	117,82	15,80

V.N.

22

Mongeta verda amb patates		12	
Pollastre amb samfaina		12	
Mandarina		-	
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
655,82	29,68	72,81	26,17

V.N.

23

Fideus a la cassola		1,3 6,12	
Salmó a la planxa amb amanida		4	
Pera		-	
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
710,98	37,24	99,35	17,22

V.N.

Menú Octubre-Novembre 2018

Tipus de menú: Menú Basal

Contingut en al·lèrgens (conté o pot contenir): gluten, crustacis, ou, peix, cacauets, soja, llet o lactosa, fruits de closca, api, mostassa, sèsam, sulfits, tramusos i/o mol·luscs.



Aquest menú pot contenir aliments al·lèrgens per aquells infants que presenten al·lèrgies i/o intoleràncies alimentàries



Servei de pa natural amb cada menú



Els àpats són elaborats diàriament



La varietat de peix que s'ofereix dependrà de la temporada (lluç, bacallà, llimanda, caçó, salmó)



La fruita que s'ofereix als menús és fruita de temporada

A MENJAR, S'APRÈN MENJANT,...

El pla de menús elaborat per la Fundació Alícia té com a objectiu unificar els serveis de menjadors escolars de l'Alt Urgell i la Cerdanya com a estratègia per tal de tenir productors locals i per facilitar la planificació de sopars a famílies amb fills a diferents centres educatius.

A la pàgina web:

www.mengemdaqui.cat

hi podeu trobar tota la informació relativa a aquest projecte.

Hi trobareu idees per a sopars en família, les receptes dels menús així com un enllaç de contacte per tot aquell suggeriment que tingueu.



"MEAT FREE MONDAY"

CASTANYADA

Dimecres dia 31, els infants del menjador tindran panellets per acompanyar el postre i celebrar la Castanyada

"MEAT FREE MONDAY"

Tots els dilluns tenim menús "Meat Free Monday". Els llegums, cereals i fruits secs són una font de proteïnes saludable, vàlida i alternativa a les fonts d'origen animal.

PRODUCTES DE PROXIMITAT

Els dimarts, els postres que oferirem seran de productors locals.



CÀLCULS ELABORATS PER:

Montserrat Vidal Dulcet

(Dietista-Nutricionista ISS Puigcerdà)

nº col·legiada: CAT000259



AMB LA COL·LABORACIÓ DE:

Fundació Alícia



ISS SALUD Y SERVICIOS
SOCIOSANITARIOS
Carrer Jesús Serra Santamans, 7 | 08174
Sant Cugat del Vallès (Barcelona)
www.es.issworld.com