



# Menú Octubre 2018

## DILLUNS

<b>1</b>	Trinxat de Cerdanya	12			
	Rodó de llom amb salsa i amanida	-			
	Pera	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	660,51	36,37	80,11	20,97	

<b>8</b>	Arròs amb verdures	7,12			
	Croquetes d'espínacs amb amanida	1,6 7			
	Kiwi	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	704,81	17,27	116,26	17,29	

<b>15</b>	Crema de carbassa	12			
	Llenties amb arròs	12			
	Taronja	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	612,15	19,13	112,13	7,47	

<b>22</b>	Cigrons guisats amb verdures	12			
	Macarrons amb tomàquet	1,3 9,10 11			
	Raïm	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	746,88	23,47	138,95	8,93	

## DIMARTS

<b>2</b>	Arròs caldós	6,9 10,11 12			
	Escalopa arrebossada amb amanida	1,6 7			
	logurt de Ca l'Alzina	7			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	913,23	32,27	130,96	27,14	

<b>9</b>	Espaguetis a la bolonyesa	1,3,6 9,10 11,12			
	Salmó a la planxa amb amanida	4			
	logurt de Ca l'Alzina	7			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	784,48	42,61	117,05	14,56	

<b>16</b>	Espirals amb tomàquet	1,3,9 10,11			
	Rodó de llom amb salsa i amanida	-			
	logurt de Ca l'Alzina	7			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	825,24	43,46	124,75	15,10	

<b>23</b>	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)	V.N.
	662,28	48,78	63,73	25,25	

## DIMECRES

<b>3</b>	Crema de carbassó	12			
	Lassanya de bolets gratinada	1,2,3,4 6,7,8,9 10,12 14			
	Taronja	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	728,80	24,08	108,07	19,72	

<b>10</b>	Patates guisades	9,10 11,12			
	Hamburguesa de vedella amb amanida	6,12			
	Raïm	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	689,87	28,73	88,59	23,77	

<b>17</b>	Mongetes seques amb patata	12			
	Bacallà amb samfaina	4			
	Poma	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	587,00	33,03	85,57	11,48	

<b>24</b>	Arròs amb tomàquet	9,10 11			
	Truita d'espínacs amb amanida	3			
	Taronja	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	703,14	16,83	117,18	17,21	

## DIJOUS

<b>4</b>	Mongeta verda amb patata	12			
	Pollastre amb xampinyons	-			
	Poma	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	649,20	30,27	72,28	25,59	

<b>11</b>	Pèsols amb patata	12			
	Pollastre al forn amb moniato	-			
	Poma	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	795,15	33,75	97,56	28,69	

<b>18</b>	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)	V.N.
	561,78	10,02	91,09	16,53	

<b>25</b>	Mongeta verda amb patates	12			
	Salsitxes de pollastre amb tomàquet	6,12			
	Poma	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	592,51	24,97	75,81	20,00	

## DIVENDRES

<b>5</b>	Llenties estofades	6,12			
	Truita francesa amb amanida	3			
	Plàtan	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	632,95	25,32	76,21	23,51	

<b>12</b>	<b>DIA FESTIU</b>				
-----------	-------------------	--	--	--	--

<b>19</b>	Menestra de verdures	-			
	Pollastre al forn amb amanida	-			
	Plàtan	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	639,68	31,35	66,07	26,43	

<b>26</b>	Fideus a la cassola	1,3			
	Peix a la planxa amb amanida	4			
	Pera	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	692,75	37,11	101,04	14,36	

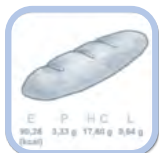
# Menú Octubre 2018

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'oferirà dependrà de la temporada (lluç, bacallà, llimanda, caçó, salmó)



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



## "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

## 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](http://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.



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