



# Menú Novembre-Desembre 2019



## DILLUNS

<b>25</b>	Crema de carbassa	12
	Canelons de carn gratinats	1,3,6 7,9 10,11
	Taronja	-
	Energia (Kcal)	Prot. (g)
	HC (g)	Lípids (g)
	V.N.	
	742,16	26,80
	102,30	23,41

## DIMARTS

<b>26</b>	Arròs a la cassola	6 12
	Lluç a la planxa amb amanida	4
	logurt de Ca l'Alzina	7
	Energia (Kcal)	Prot. (g)
	HC (g)	Lípids (g)
	V.N.	
	789,68	37,90
	103,26	23,67

## DIMECRES

<b>27</b>	Trinxat de la Cerdanya	12
	Rodó de llom amb salsa i amanida	-
	Pera	-
	Energia (Kcal)	Prot. (g)
	HC (g)	Lípids (g)
	V.N.	
	666,04	36,76
	83,87	19,82

## DIJOUS

<b>28</b>	Mongeta verda amb patata	12
	Pollastre amb xampinyons	-
	Mandarina	-
	Energia (Kcal)	Prot. (g)
	HC (g)	Lípids (g)
	V.N.	
	562,13	32,04
	76,27	13,81

## DIVENDRES

<b>29</b>	Llenties estofades	6 12
	Truita de carbassó amb amanida	3
	Plàtan	-
	Energia (Kcal)	Prot. (g)
	HC (g)	Lípids (g)
	V.N.	
	657,94	22,84
	84,87	23,02

<b>2</b>	Coliflor amb patata	12
	Pollastre al forn amb amanida	-
	Mandarina	-
	Energia (Kcal)	Prot. (g)
	HC (g)	Lípids (g)
	V.N.	
	575,57	32,37
	75,89	15,51

<b>3</b>	Sopa de lletres	1,3,6 7,12
	Mandonguilles de peix a la jardineria	1,3,4 7,12 14
	Raïm	-
	Energia (Kcal)	Prot. (g)
	HC (g)	Lípids (g)
	V.N.	
	623,48	27,00
	101,54	10,88

<b>4</b>	Purè de patata	7 12
	Llibrets de llom amb amanida	1,6 7
	logurt de Ca l'Alzina	7
	Energia (Kcal)	Prot. (g)
	HC (g)	Lípids (g)
	V.N.	
	696,73	28,86
	83,53	26,10

<b>5</b>	Crema de cigrons	12
	Espirals amb salsa de verdures i fruits secs	1,3,5 6,7,8 11
	Taronja	-
	Energia (Kcal)	Prot. (g)
	HC (g)	Lípids (g)
	V.N.	
	790,78	24,89
	138,03	13,88

<b>6</b>	<b>FESTIU</b> - <b>DIA DE LA CONSTITUCIÓ</b>	
----------	--	--

<b>9</b>	Macarrons a la bolonyesa	1,3,6 9,10 11,12
	Lluç a la planxa amb amanida	4
	Raïm	-
	Energia (Kcal)	Prot. (g)
	HC (g)	Lípids (g)
	V.N.	
	760,49	35,60
	121,60	13,20

<b>10</b>	Patates guisades amb verdures	12
	Rodó de vedella amb salsa	-
	Taronja	-
	Energia (Kcal)	Prot. (g)
	HC (g)	Lípids (g)
	V.N.	
	658,35	33,70
	87,01	18,56

<b>11</b>	Llenties estofades	6,12
	Truita d'espínacs amb amanida	3
	Pera	-
	Energia (Kcal)	Prot. (g)
	HC (g)	Lípids (g)
	V.N.	
	665,24	23,37
	84,86	23,46

<b>12</b>	Mongeta verda amb tomàquet	-
	Hamburguesa pollastre a/pat. fregides i amanida	6,12
	logurt de Ca l'Alzina	7
	Energia (Kcal)	Prot. (g)
	HC (g)	Lípids (g)
	V.N.	
	700,22	33,19
	78,22	25,80

<b>13</b>	Crema de cigrons	12
	Arròs amb verdures i bolets	-
	Mandarina	-
	Energia (Kcal)	Prot. (g)
	HC (g)	Lípids (g)
	V.N.	
	684,76	17,41
	128,53	10,21

<b>16</b>	Crema de pastanaga	12
	Espaguets amb bolonyesa vegetal	1,3,9 10,11
	Mandarina	-
	Energia (Kcal)	Prot. (g)
	HC (g)	Lípids (g)
	V.N.	
	713,07	20,39
	137,64	7,17

<b>17</b>	Arròs amb verdures	-
	Costella de porc amb amanida	-
	Poma	-
	Energia (Kcal)	Prot. (g)
	HC (g)	Lípids (g)
	V.N.	
	798,66	27,70
	107,47	27,58

<b>18</b>	Cigrons amb verdures	12
	Bacallà al forn amb amanida	4
	logurt de Ca l'Alzina	7
	Energia (Kcal)	Prot. (g)
	HC (g)	Lípids (g)
	V.N.	
	617,01	33,99
	79,45	16,57

<b>19</b>	Menestra de verdures	-
	Pollastre amb patata al forn amb amanida	12
	Plàtan	-
	Energia (Kcal)	Prot. (g)
	HC (g)	Lípids (g)
	V.N.	
	619,47	34,68
	81,22	16,50

<b>20</b>	Crema de bolets	12
	Canelons de carn gratinats	1,3,6 7,9 10,11
	Neules i Torrons	S/P
	Energia (Kcal)	Prot. (g)
	HC (g)	Lípids (g)
	V.N.	
	836,07	31,29
	101,09	32,54



# Menú Novembre-Desembre 2019

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



Enciam iceberg i tomàquet d'amanir. Cada dia variarà entre: remolatxa, pastanaga, olives verdes o negres, espàrrecs i blat de moro



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

"MEAT FREE MONDAY"

"MEAT FREE DAY"

Alguns dies de cada mes oferim menús "Meat Free". Els llegums, cereals i fruits secs són una font de proteïnes saludable, vàlida i alternativa a les fonts d'origen animal.

PRODUCTES DE PROXIMITAT

1 dia a la setmana, els postres que oferirem seran de productors locals.



VALORACIÓ NUTRICIONAL

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 SOCIO SANITARIOS  
Carrer Jesús Serra Santamans, 7 | 08174  
Sant Cugat del Vallès (Barcelona)  
[www.es.issworld.com](http://www.es.issworld.com)