



Menú Gener - Febrer 2021

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
11	Arròs amb verdures	-							
	Croquetes de bacallà amb amanida	1,2,3,4 6,7,8,9 10,14							
	Mandarina	-							
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.				
	819,67	15,89	133,27	23,06					
12	Pèsols saltejats amb pernil	-							
	Pollastre al forn amb patates xips	-							
	Poma	-							
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.				
	799,74	43,45	90,01	27,64					
13	Puré de patata	6,7 12							
	Hamburguesa de vedella amb amanida	6,12							
	logurt de Làctics Llivia	7							
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.				
	636,99	25,09	68,56	27,97					
14	Sopa de galets amb pilotetes	1,3,6 7,12							
	Lluç amb salsa de verdures i patata a daus	4							
	Pera	-							
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.				
	711,05	31,77	99,20	19,65					
15	Llenties estofades	6,12							
	Truita de carbassó amb amanida	3							
	Plàtan	-							
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.				
	640,12	22,25	86,19	21,35					
18	Mongeta verda amb patata	12							
	Llibrets de llom amb amanida	1,6 7							
	logurt de Làctics Llivia	7							
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.				
	675,42	29,55	83,58	23,23					
19	Crema de pastanaga	12							
	Arròs amb llenties	-							
	Mandarina	-							
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.				
	653,77	20,22	121,29	7,87					
20	Espaguetis a la bolonyesa	1,3 6,12							
	Fogoner al forn amb amanida	4							
	Poma	-							
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.				
	724,19	35,27	119,71	10,56					
21	Cigrons guisats amb verdures	12							
	Truita d'espínacs amb amanida	3							
	Plàtan	-							
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.				
	650,64	18,51	96,19	19,37					
22	Sopa d'arròs amb verdures	6,7 12							
	Salsitxes de pollastre amb passatge i patata	6,12							
	Taronja	-							
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.				
	709,21	26,42	90,74	25,77					
25	Bròquil amb patata	12							
	Rodó de vedella al forn amb salsa	9							
	Plàtan	-							
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.				
	600,91	34,75	78,57	15,36					
26	Fideus a la cassola	1,3 6,12							
	Perca al forn amb amanida	4							
	Pera	-							
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.				
	739,75	41,90	95,98	20,00					
27	Crema de cigrons	12							
	Arròs amb verdures	-							
	Mandarina	-							
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.				
	649,32	17,28	123,00	8,48					
28	Patates estofades	6,12							
	Hamburguesa de pollastre amb amanida	6,12							
	Taronja	-							
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.				
	661,64	32,39	89,30	18,16					
29	Llenties amb verdures	-							
	Truita de patates amb amanida	3							
	logurt de Làctics Llivia	7							
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.				
	674,58	24,90	87,42	22,69					
1	Pèsols amb patata	12							
	Pollastre al forn amb amanida	-							
	logurt de Làctics Llivia	-							
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.				
	615,75	37,62	74,84	17,23					
2	Crema de carbassó	12							
	Canelons de carn gratinats	1,3,6 7,9 10,11							
	Taronja	-							
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.				
	751,16	27,40	103,40	23,71					
3	Arròs a la cassola	6,12							
	Perca al forn amb amanida	4							
	Poma	-							
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.				
	793,19	40,68	108,94	20,70					
4	Trinxat de la Cerdanya	12							
	Rodó de llom al forn amb salsa	9							
	Pera	-							
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.				
	647,13	35,63	80,96	19,51					
5	Cigrons guisats amb verdures	12							
	Truita d'espínacs amb amanida	3							
	Mandarina	-							
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.				
	650,64	18,51	96,19	19,37					

"MEAT FREE DAY"

"MEAT FREE DAY"

Menú Gener - Febrer 2021

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 DAY"

"MEAT FREE DAY"

Els "Meat Free Day" són dies en els que l'aportació proteica de l'àpat prové principalment d'aliments d'origen vegetal. 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.



Montserrat Vidal Dulcet
(Dietista-Nutricionista ISS Puigcerdà)
nº col·legiada: CAT000259

A MENJAR, S'APREN MENJANT,...

El pla de menús elaborat per la Fundació Àlicia 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.



AMB LA COL·LABORACIÓ DE:
Fundació Àlicia



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