



Menú Febrer - Març 2021

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
8	Sopa d'arròs	6,7 12							
	Croquetes de bacallà amb amanida	1,2,3,4 6,7,8,9 10,14							
	Taronja	-							
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.				
	801,36	15,87	111,22	32,30					
9	Puré de patata	6,7 12							
	Truita francesa amb amanida	3							
	Mandarina	-							
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.				
	727,12	24,40	73,83	36,56					
10	Llenties amb verdures	-							
	Perca al forn amb amanida	4							
	logurt de Làctics Llivia	7							
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.				
	717,83	38,77	80,38	23,57					
11	Macarrons a la napolitana	1,3							
	Hamburguesa vegetal amb xips	1,2,3 4,6,7 14							
	Poma	-							
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.				
	929,89	36,17	128,26	28,97					
12	Mongeta verda amb tomàquet	-							
	Truita de carbassó amb amanida	3							
	Plàtan	-							
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.				
	551,88	19,44	69,82	19,69					
15 "MEAT FREE DAY"	Crema de carbassa	12							
	Arròs amb llenties	-							
	Taronja	-							
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.				
	643,32	21,93	111,31	10,52					
16	Cous-cous amb verdures	1							
	Caella amb xampinyons i ceba	4							
	Poma	-							
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.				
	761,41	35,45	115,10	17,19					
17	Cigrons guisats amb verdures	12							
	Lluç a la planxa amb amanida	4							
	logurt de Làctics Llivia	7							
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.				
	673,99	42,00	77,20	21,15					
18	Sopa de galets casolana	1,3 9,12							
	Truita de carbassó amb amanida	3							
	Mandarina	-							
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.				
	601,22	19,27	94,55	15,26					
19	Mongeta verda, pastanaga i pèsols	-							
	Hamburguesa vegetal amb amanida i patates fregides	1,2,3 4,6,7 14							
	Plàtan	-							
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.				
	860,77	31,51	90,25	40,24					
22 "MEAT FREE DAY"	Crema de cigrons	12							
	Espaguetis a la napolitana amb formatge	1,3 7							
	Mandarina	-							
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.				
	797,18	28,93	129,10	17,63					
23	Trinxat de la Cerdanya (s/rosta)	12							
	Fogoner amb salsa de verdures	4							
	Poma	-							
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.				
	702,63	40,96	65,08	30,77					
24	Arròs amb verdures	-							
	Truita de patates amb amanida	3							
	Pinya en conserva (natural)	-							
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.				
	827,46	22,38	112,69	31,54					
25	Patates estofades amb verdures	12							
	Hamburguesa vegetal amb amanida	1,2,3 4,6,7 14							
	Taronja	-							
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.				
	750,90	48,23	83,78	24,23					
26	Fideus a la cassola amb verdures	1,3							
	Bacallà al forn amb amanida	4							
	Pera	-							
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.				
	829,40	34,60	119,02	22,05					
1	Mongeta verda amb tomàquet	-							
	Hamburguesa vegetal amb mongetes seques	1,2,3 4,6,7 12,14							
	Mandarina	-							
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.				
	677,71	29,45	77,90	26,23					
2	Arròs amb verdures	-							
	Perca al forn amb amanida	4							
	logurt de Làctics Llivia	7							
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.				
	839,47	33,34	111,11	26,96					
3 "MEAT FREE DAY"	Crema de pastanaga	12							
	Macarrons a la bolonyesa vegetal	1,3							
	Taronja	-							
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.				
	738,86	20,81	137,60	10,38					
4	Sopa de maravilla casolana	1,3 9,12							
	Truita de patates amb amanida	3							
	Poma	-							
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.				
	616,46	17,74	92,10	19,27					
5	Pèsols saltejats amb alls	-							
	Perca al forn prunes i amanida	1,4,5 6,7,8 11,12							
	Pera	-							
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.				
	807,02	40,30	78,14	34,75					

Menú Febrer - Març 2021

Tipus de menú: Menú Sense Carn

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'oferirà en aquests menús és: poma, plàtan, meló, pera i taronja.



"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'APRÈN MENJANT,...

El nou 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.



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

AMB LA COL·LABORACIÓ DE:
Fundació Alícia