



Menú Febrer - Març 2021

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		
8	Sopa d'arròs	6,7 12								
	Nuggets de pollastre amb amanida	-								
	Taronja	-								
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.					
	801,36	15,87	111,22	32,30						
9	Purè de patata	6,7 12								
	Hamburguesa mixta amb amanida	6,12								
	Mandarina	-								
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.					
	727,12	24,40	73,83	36,56						
10	Llenties estofades	6,12								
	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 s/gluten a la bolonyesa	6,12								
	Rodó de llom amb xips	-								
	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	Espirals s/gluten amb verdures	6								
	Estofat de gall d'indi	8								
	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 s/gluten amb pilotetes	6,7 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	-								
	Pollastre al forn amb amanida i patates fregides	-								
	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 s/gluten a la napolitana amb formatge	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	12								
	Vedella a la jardinera	12								
	Poma	-								
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.					
	702,63	40,96	65,08	30,77						
24	Arròs de muntanya	6,12								
	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	6,12								
	Aletes de pollastre a l'allet amb amanida	-								
	Taronja	-								
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.					
	750,90	48,23	83,78	24,23						
26	Fideus s/gluten a la cassola	6,12								
	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	-								
	Botifarra al forn amb mongetes seques	6,12								
	Mandarina	-								
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.					
	677,71	29,45	77,90	26,23						
2	Arròs a la cassola	6,12								
	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 s/gluten a la bolonyesa vegetal	6								
	Taronja	-								
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.					
	738,86	20,81	137,60	10,38						
4	Sopa de fideus s/gluten	6,7 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 pernil	-								
	Pollastre al forn amb amanida	-								
	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 Gluten

Contingut en al·lèrgens (conté o pot contenir): 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 sense gluten amb cada menú



Els àpats són elaborats diàriament



Enciam iceberg i tomàquet d'amanir. Cadà 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