



Menú Febrer - Març 2021

DILLUNS

8	Sopa d'arròs casolana	9,12			
	Nuggets de pollastre amb amanida	-			
	Taronja	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	801,36	15,87	111,22	32,30	

DIMARTS

9	Crema de patata	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	

DIMECRES

10	Llenties estofades	6,12			
	Perca al forn amb amanida	4			
	logurt de soja	6			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	717,83	38,77	80,38	23,57	

DIJOUS

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	

DIVENDRES

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 soja	6			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	673,99	42,00	77,20	21,15	

18	Sopa de galets s/gluten casolana	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	-			
	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	-			
	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 soja	6			
	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 casolana	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 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 ni Lactosa

Contingut en al·lèrgens (conté o pot contenir): crustacis, ou, peix, cacauets, soja, 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"

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



AMB LA COL·LABORACIÓ DE:
Fundació Alícia

A MENJAR, S'APREN 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

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