



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)
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)
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)
717,83	38,77	80,38	23,57	

DIJOUS

11	Macarrons a la bolonyesa	1,3 6,12		
	Rodó de llom amb xips	-		
	Poma	-		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
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)
551,88	19,44	69,82	19,69	

15

"MEAT FREE DAY"

15	Crema de carbassa	12		
	Arròs amb llenties	-		
	Taronja	-		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
643,32	21,93	111,31	10,52	

16

16	Cous-cous amb verdures	1		
	Estofat de gall d'indi	8		
	Poma	-		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
761,41	35,45	115,10	17,19	

17

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)
673,99	42,00	77,20	21,15	

18

18	Sopa de galets casolana	1,3 9,12		
	Truita de carbassó amb amanida	3		
	Mandarina	-		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
601,22	19,27	94,55	15,26	

19

19	Mongeta verda, pastanaga i pèsols	-		
	Pollastre al forn amb amanida i patates fregides	-		
	Plàtan	-		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
860,77	31,51	90,25	40,24	

22

"MEAT FREE DAY"

22	Crema de cigrons	12		
	Espaguetis a la napolitana	1,3		
	Mandarina	-		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
797,18	28,93	129,10	17,63	

23

23	Trinxat de la Cerdanya	12		
	Vedella a la jardinera	12		
	Poma	-		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
702,63	40,96	65,08	30,77	

24

24	Arròs de muntanya	6,12		
	Truita de patates amb amanida	3		
	Pinya en conserva (natural)	-		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
827,46	22,38	112,69	31,54	

25

25	Patates estofades	6,12		
	Aletes de pollastre a l'allet amb amanida	-		
	Taronja	-		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
750,90	48,23	83,78	24,23	

26

26	Fideus a la cassola	1,3 6,12		
	Bacallà al forn amb amanida	4		
	Pera	-		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
829,40	34,60	119,02	22,05	

1

1	Mongeta verda amb tomàquet	-		
	Botifarra al forn amb mongetes seques	6,12		
	Mandarina	-		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
677,71	29,45	77,90	26,23	

2

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)
839,47	33,34	111,11	26,96	

3

"MEAT FREE DAY"

3	Crema de pastanaga	12		
	Macarrons a la bolonyesa vegetal	1,3		
	Taronja	-		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
738,86	20,81	137,60	10,38	

4

4	Sopa de maravilla casolana	1,3 9,12		
	Truita de patates amb amanida	3		
	Poma	-		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
616,46	17,74	92,10	19,27	

5

5	Pèsols saltejats amb pernil	-		
	Pollastre al forn amb prunes	-		
	Pera	-		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
807,02	40,30	78,14	34,75	

Menú Febrer - Març 2021

Tipus de menú: Menú Sense Lactosa

Contingut en al·lèrgens (conté o pot contenir): gluten, 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'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'APREN 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