



Menú Febrer - Març 2021

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
8	Sopa d'arròs	6,7 12							
	Croquetes de pollastre amb amanida	1,3,6 7,9 10,11							
	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							
	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							
	Rodó de gall d'indi al forn amb amanida	6,7 12							
	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 bolonyesa	1,3 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					
13	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					
14	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					
15	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							
	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							
	Hamburguesa mixta amb amanida	6,12							
	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 amb pilotetes	1,3,6 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					
20	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					
21	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					
22	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					
23	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					
24	Fideus a la cassola	1,3 6,12							
	Truita francesa amb amanida	3							
	Pera	-							
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.				
	829,40	34,60	119,02	22,05					
25	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					
26	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					
27	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					
28	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					
29	Fideus a la cassola	1,3 6,12							
	Truita francesa amb amanida	3							
	Pera	-							
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.				
	829,40	34,60	119,02	22,05					
30	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					
31	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					
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							
	Truita francesa amb amanida	3							
	logurt de Làctics Llivia	7							
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.				
	839,47	33,34	111,11	26,96					
3	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	1,3,6 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 prunes i amanida	1,3,5 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 Peix

Contingut en al·lèrgens (conté o pot contenir): gluten, crustacis, ou, peix, cacauet, soja, llet o lactosa, fruits de closca, api, mostassa, sèsam, sulfits, tramosos 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



La fruita que s'ofereix en aquests menús és: poma, plàtan, meló, pera i taronja.



Enciam iceberg i tomàquet d'amanir. Cada dia variarà entre: remolatxa, pastanaga, olives verdes o negres, espàrrecs i blat de moro



"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.

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.



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



AMB LA COL·LABORACIÓ DE:
Fundació Alícia



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