



Menú Febrer - Març 2021

| DILLUNS | | DIMARTS | | DIMECRES | | DIJOUS | | DIVENDRES | |
|---------|--|-------------------------|--------|------------|------|--------|--|-----------|--|
| 8 | Sopa d'arròs casolana | 9,12 | | | | | | | |
| | 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 de vedella 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 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 | 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 | | | | | | | |
| | 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 | - | | | | | | | |
| | 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 | 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 | | | | | | | |
| | 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 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 | | | | | | | |
| | 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 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 de vedella 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 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 | 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 | - | | | | | | | |
| | 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 Porc

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



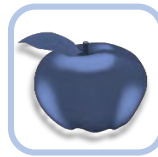
Servei de pa natural amb cada menú



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

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.



"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



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