



# Menú Març 2021

## DILLUNS

8	Sopa casolana de galets	1,3,6 9,12		
	Bacallà al forn amb patata i ceba i amanida	4,12		
	logurt de Làctics Llivia	7		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
602,71	26,62	87,72	14,14	

## DIMARTS

9	Arròs amb tomàquet	-		
	Llenties guisades amb verdures	-		
	Taronja	-		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
695,45	22,82	126,12	9,43	

## DIMECRES

10	Crema de carbassó amb crostons de pa	12		
	Rotllets de primavera amb amanida	1		
	Mandarina	-		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
611,96	13,74	92,61	20,92	

## DIJOUS

11	Cigrons guisats amb verdures	12		
	Truita de patates amb amanida	3		
	Plàtan	-		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
634,33	18,85	81,10	25,96	

## DIVENDRES

12	Mongeta verda, pastanaga i pèsols	-		
	Hamburguesa vegetal amb patates xips	1,2,3 4,6 7,14		
	Poma	-		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
732,45	19,03	95,53	28,16	

15

"MEAT FREE DAY"

15	Crema de carbassa	12		
	Macarrons a la bolonyesa de llenties amb formatge	1,3,7		
	Mandarina	-		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
744,96	25,75	121,88	16,22	

16

16	Arròs amb verdures	-		
	Truita de carbassó amb amanida	3		
	Plàtan	-		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
715,00	16,44	116,58	19,22	

17

17	Cigrons guisats amb verdures	12		
	Salmó al forn amb amanida	4		
	Taronja	-		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
625,53	26,91	89,20	16,48	

18

18	Pèsols saltejats amb all	-		
	Espaguetis a la napolitana	1,3		
	Poma	-		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
688,93	23,93	119,40	10,35	

19

19	Mongeta verda amb patata	12		
	Hamburguesa vegetal amb amanida	1,2,3 4,6 7,14		
	Natilles de vainilla	7		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
650,52	23,58	69,40	25,84	

22

22	Fideus a la cassola de verdures	1,3		
	Lluç al forn amb amanida	4		
	Poma	-		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
699,65	37,33	103,22	14,50	

23

23	Patates guisades amb verdures	12		
	Truita d'espínacs amb amanida	3		
	logurt de Làctics Llivia	7		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
635,20	17,53	86,34	23,31	

24

"MEAT FREE DAY"

24	Crema de cigrons	12		
	Espaguetis a la napolitana amb formatge	1,3,7		
	Mandarina	-		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
797,18	28,93	129,10	17,63	

25

25	Bròquil amb patata	12		
	Perca al forn amb salsa	4		
	Pera	-		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
627,24	32,99	76,49	20,64	

26

26	Arròs amb tomàquet	-		
	Crestes de tonyina amb amanida i patates fregides	1,3 4		
	Plàtan	-		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
1134,36	17,85	168,74	41,70	

29

INICI SETMANA SANTA

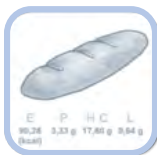
# Menú Març 2021

Tipus de menú: Menú Sense Carn

Contingut en al·lèrgens (conté o pot contenir): gluten, crustacis, ou, peix, cacauets, 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  
Al·lèrgens: gluten i tramosos



Els àpats són elaborats diàriament



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



Fruita de temporada 4 dies a la setmana



"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.



MENÚS ELABORATS PER:

Montserrat Vidal Dulcet

(Dietista-Nutricionista ISS Puigcerdà)

nº col·legiada: CAT000259



AMB LA COL·LABORACIÓ DE:

Fundació Alícia

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](http://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](http://www.es.issworld.com)