



# Menú Març 2021

## DILLUNS

|   |   |           |        |            |      |
|---|---|-----------|--------|------------|------|
| 8 | Sopa de galets s/gluten amb pilotetes       | 6,7<br>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) | V.N. |
|   | 621,72                                      | 25,06     | 85,03  | 17,64      |      |

## DIMARTS

|   |                                |           |        |            |      |
|---|--------------------------------|-----------|--------|------------|------|
| 9 | Arròs amb tomàquet             | -         |        |            |      |
|   | Llenties guisades amb verdures | -         |        |            |      |
|   | Taronja                        | -         |        |            |      |
|   | Energia (Kcal)                 | Prot. (g) | HC (g) | Lípids (g) | V.N. |
|   | 679,85                         | 20,62     | 121,32 | 10,27      |      |

## DIMECRES

|    |   |           |        |            |      |
|----|---|-----------|--------|------------|------|
| 10 | Crema de carbassó amb crostons de pa      | 12        |        |            |      |
|    | Nuggets de pollastre s/gluten amb amanida | -         |        |            |      |
|    | Mandarina                                 | -         |        |            |      |
|    | Energia (Kcal)                            | Prot. (g) | HC (g) | Lípids (g) | V.N. |
|    | 704,36                                    | 23,53     | 80,45  | 31,60      |      |

## DIJOUS

|    |                               |           |        |            |      |
|----|-------------------------------|-----------|--------|------------|------|
| 11 | Cigrons guisats amb verdures  | 12        |        |            |      |
|    | Truita de patates amb amanida | 3         |        |            |      |
|    | Plàtan                        | -         |        |            |      |
|    | Energia (Kcal)                | Prot. (g) | HC (g) | Lípids (g) | V.N. |
|    | 618,73                        | 16,65     | 76,30  | 26,80      |      |

## DIVENDRES

|    |                                    |           |        |            |      |
|----|------------------------------------|-----------|--------|------------|------|
| 12 | Mongeta verda, pastanaga i pèsols  | -         |        |            |      |
|    | Hamburguesa mixta amb patates xips | 6,12      |        |            |      |
|    | Poma                               | -         |        |            |      |
|    | Energia (Kcal)                     | Prot. (g) | HC (g) | Lípids (g) | V.N. |
|    | 627,80                             | 23,46     | 75,43  | 21,29      |      |

|    |  |           |        |            |      |
|----|--|-----------|--------|------------|------|
| 15 | Crema de carbassa  | 12        |        |            |      |
|    | Macarrons s/gluten a la bolonyesa de llenties amb formatge | 6,7       |        |            |      |
|    | Mandarina  | -         |        |            |      |
|    | Energia (Kcal)   | Prot. (g) | HC (g) | Lípids (g) | V.N. |
|    | 721,76   | 19,79     | 124,28 | 14,98      |      |

|    |                                |           |        |            |      |
|----|--------------------------------|-----------|--------|------------|------|
| 16 | Arròs amb verdures             | -         |        |            |      |
|    | Truita de carbassó amb amanida | 3         |        |            |      |
|    | Plàtan                         | -         |        |            |      |
|    | Energia (Kcal)                 | Prot. (g) | HC (g) | Lípids (g) | V.N. |
|    | 699,40                         | 14,24     | 111,78 | 20,06      |      |

|    |                              |           |        |            |      |
|----|------------------------------|-----------|--------|------------|------|
| 17 | Cigrons guisats amb verdures | 12        |        |            |      |
|    | Salmó al forn amb amanida    | 4         |        |            |      |
|    | Taronja                      | -         |        |            |      |
|    | Energia (Kcal)               | Prot. (g) | HC (g) | Lípids (g) | V.N. |
|    | 609,93                       | 24,71     | 84,40  | 17,32      |      |

|    |                                    |           |        |            |      |
|----|------------------------------------|-----------|--------|------------|------|
| 18 | Pèsols saltejats amb pernil        | -         |        |            |      |
|    | Espaguetis s/gluten a la bolonyesa | 6,12      |        |            |      |
|    | Poma                               | -         |        |            |      |
|    | Energia (Kcal)                     | Prot. (g) | HC (g) | Lípids (g) | V.N. |
|    | 737,72                             | 25,55     | 121,45 | 13,81      |      |

|    |                                 |           |        |            |      |
|----|---------------------------------|-----------|--------|------------|------|
| 19 | Mongeta verda amb patata        | 12        |        |            |      |
|    | Pollastre a l'allet amb amanida | -         |        |            |      |
|    | Natilles de vainilla            | 7         |        |            |      |
|    | Energia (Kcal)                  | Prot. (g) | HC (g) | Lípids (g) | V.N. |
|    | 634,92                          | 22,34     | 66,69  | 30,44      |      |

|    |                              |           |        |            |      |
|----|------------------------------|-----------|--------|------------|------|
| 22 | Fideus s/gluten a la cassola | 6,12      |        |            |      |
|    | Lluç al forn amb amanida     | 4         |        |            |      |
|    | Poma                         | -         |        |            |      |
|    | Energia (Kcal)               | Prot. (g) | HC (g) | Lípids (g) | V.N. |
|    | 708,60                       | 38,06     | 79,43  | 25,61      |      |

|    |                               |           |        |            |      |
|----|-------------------------------|-----------|--------|------------|------|
| 23 | Patates estofades             | 6,12      |        |            |      |
|    | Truita d'espinaçs amb amanida | 3         |        |            |      |
|    | logurt de Làctics Llivia      | 7         |        |            |      |
|    | Energia (Kcal)                | Prot. (g) | HC (g) | Lípids (g) | V.N. |
|    | 721,66                        | 22,65     | 81,32  | 32,34      |      |

|    |  |           |        |            |      |
|----|--|-----------|--------|------------|------|
| 24 | Crema de cigrons                                 | 12        |        |            |      |
|    | Espaguetis s/gluten a la napolitana amb formatge | 7         |        |            |      |
|    | Mandarina  | -         |        |            |      |
|    | Energia (Kcal)                                   | Prot. (g) | HC (g) | Lípids (g) | V.N. |
|    | 778,78   | 23,77     | 132,30 | 16,07      |      |

|    |                                |           |        |            |      |
|----|--------------------------------|-----------|--------|------------|------|
| 25 | Bròquil amb patata             | 12        |        |            |      |
|    | Rodó de llom al forn amb salsa | 9         |        |            |      |
|    | Pera                           | -         |        |            |      |
|    | Energia (Kcal)                 | Prot. (g) | HC (g) | Lípids (g) | V.N. |
|    | 643,11                         | 30,71     | 75,43  | 23,24      |      |

|    |   |           |        |            |      |
|----|---|-----------|--------|------------|------|
| 26 | Arròs amb tomàquet  | -         |        |            |      |
|    | Nuggets de pollastre s/gluten, amanida i patates fregides | -         |        |            |      |
|    | Plàtan  | -         |        |            |      |
|    | Energia (Kcal)  | Prot. (g) | HC (g) | Lípids (g) | V.N. |
|    | 983,36  | 25,18     | 131,10 | 38,34      |      |

29

**INICI SETMANA SANTA**

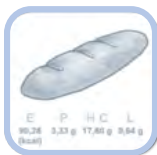
# Menú Març 2021

Tipus de menú: Menú Sense Gluten

Contingut en al·lèrgens (conté o pot contenir): 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 sense gluten amb cada menú  
Al·lèrgens: soja i tramusos



Els àpats són elaborats diàriament



Enciam iceberg i tomàquet d'amanir. Cadà 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)