



Menú Març 2021

DILLUNS

8	Sopa casolana de galets s/gluten	6,9 12
	Bacallà al forn amb patata i ceba i amanida	4,12
	logurt de soja	6
	Energia (Kcal)	V.N.
	Prot. (g)	583,72
	HC (g)	26,31
	Lípids (g)	75,90
		16,39

DIMARTS

9	Arròs amb tomàquet	-
	Llenties guisades amb verdures	-
	Taronja	-
	Energia (Kcal)	V.N.
	Prot. (g)	769,85
	HC (g)	20,62
	Lípids (g)	121,32
		10,27

DIMECRES

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

DIJOUS

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

DIVENDRES

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

15	Crema de carbassa	12
	Macarrons s/gluten a la bolonyesa de llenties	6
	Mandarina	-
	Energia (Kcal)	V.N.
	Prot. (g)	627,86
	HC (g)	11,69
	Lípids (g)	123,08
		8,68

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

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

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

19	Mongeta verda amb patata	12
	Pollastre a l'allet amb amanida	-
	logurt de soja	6
	Energia (Kcal)	V.N.
	Prot. (g)	556,17
	HC (g)	23,22
	Lípids (g)	46,94
		29,07

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

23	Patates estofades	6,12
	Truita d'espínacs amb amanida	3
	logurt de soja	6
	Energia (Kcal)	V.N.
	Prot. (g)	683,66
	HC (g)	23,90
	Lípids (g)	72,20
		31,09

24	Crema de cigrons	12
	Espaguetis s/gluten a la napolitana	-
	Mandarina	-
	Energia (Kcal)	V.N.
	Prot. (g)	684,88
	HC (g)	15,67
	Lípids (g)	131,10
		9,77

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

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

29

INICI SETMANA SANTA

Menú Març 2021

Tipus de menú: Menú Sense Gluten ni Lactosa

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



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'APREN MENJANT,...

El 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