



Menú Març 2021

DILLUNS

8	Sopa casolana de galets amb pilotetes	1,3,6 9,12		
	Bacallà al forn amb patata i ceba i amanida	4,12		
	logurt de soja	6		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
595,46	29,30	79,90	15,08	

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		
	Nuggets de pollastre s/gluten amb amanida	-		
	Mandarina	-		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
719,96	25,73	85,25	30,76	

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 de pollastre amb patates xips	12		
	Poma	-		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
643,40	25,66	80,23	20,45	

15

"MEAT FREE DAY"

15	Crema de carbassa	12		
	Macarrons a la bolonyesa de llenties	1,3		
	Mandarina	-		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
651,06	17,65	120,68	9,92	

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 pernil	-		
	Espaguetis a la bolonyesa	1,3 6,12		
	Poma	-		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
748,92	30,71	118,25	14,57	

19

19	Mongeta verda amb patata	12		
	Hamburguesa de pollastre amb ceba i amanida	12		
	logurt de soja	6		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
571,77	25,42	51,74	28,23	

22

22	Fideus a la cassola	1,3 6,12		
	Lluç al forn amb amanida	4		
	Poma	-		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
790,69	43,67	101,11	22,88	

23

23	Patates estofades	6,12		
	Truita d'espinaçs amb amanida	3		
	logurt de soja	6		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
699,26	26,10	77,00	30,25	

24

"MEAT FREE DAY"

24	Crema de cigrons	12		
	Espaguetis a la napolitana	1,3		
	Mandarina	-		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
703,28	20,83	127,90	11,33	

25

25	Bròquil amb patata	12		
	Rodó de llong al forn amb salsa	9		
	Pera	-		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
658,71	32,91	80,23	22,40	

26

26	Arròs amb tomàquet	-		
	Nuggets de pollastre s/gluten amb amanida i patates fregides	-		
	Plàtan	-		
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
998,96	27,38	135,90	37,50	

29

INICI SETMANA SANTA

Menú Març 2021

Tipus de menú: Menú Sense Lactosa

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



Els àpats són elaborats diàriament



GUARNICIÓ D'AMANIDA 3 COPS A LA SETMANA
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 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.



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