



Menú Març 2021

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES																
8	Sopa de galets s/gluten amb pilotetes	6,7 12	9	Arròs amb tomàquet	-	10	Crema de carbassó amb crostons de pa	12	11	Cigrons guisats amb verdures	12	12	Mongeta verda, pastanaga i pèsols	-										
	Bacallà al forn amb patata i ceba i amanida	4,12		Llenties guisades amb verdures	-		Nuggets de pollastre s/gluten amb amanida	-		Perca al forn amb amanida	4		Hamburguesa mixta amb patates xips	6,12										
	logurt de Làctics Llivia	7		Taronja	-		Mandarina	-		Plàtan	-		Poma	-										
	Energia (Kcal)	Prot. (g)		HC (g)	Lípids (g)		V.N.	Energia (Kcal)		Prot. (g)	HC (g)		Lípids (g)	V.N.	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.					
	637,32	27,26		89,83	16,80			695,45		22,82	126,12		9,43		719,96	25,73	85,25	30,76		633,53	26,78	87,62	18,08	
15	Crema de carbassa	12	16	Arròs amb verdures	-	17	Cigrons guisats amb verdures	12	18	Pèsols saltejats amb pernil	-	19	Mongeta verda amb patata	12										
	Macarrons s/gluten amb bolonyesa de llenties i formatge	6,7		Rodó de gall d'indi amb amanida	6,7 12		Salmó al forn amb amanida	4		Espaguets s/gluten a la bolonyesa	6,12		Pollastre a l'allet amb amanida	-										
	Mandarina	-		Plàtan	-		Taronja	-		Poma	-		Natilles de vainilla	7										
	Energia (Kcal)	Prot. (g)		HC (g)	Lípids (g)		V.N.	Energia (Kcal)		Prot. (g)	HC (g)		Lípids (g)	V.N.	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	737,36	21,99		129,08	14,14			736,96		29,62	107,90		20,04		625,53	26,91	89,20	16,48		753,32	27,75	126,25	12,97	
22	Fideus s/gluten a la cassola	6,12	23	Patates estofades	6,12	24	Crema de cigrons	12	25	Bròquil amb patata	12	26	Arròs amb tomàquet	-										
	Lluç al forn amb amanida	4		Hamburguesa de vedella amb amanida	6,12		Espaguets s/gluten a la napolitana amb formatge	7		Rodó de llom al forn amb salsa	9		Nuggets de pollastre s/gluten, amanida i patates fregides	-										
	Poma	-		logurt de Làctics Llivia	7		Mandarina	-		Pera	-		Plàtan	-										
	Energia (Kcal)	Prot. (g)		HC (g)	Lípids (g)		V.N.	Energia (Kcal)		Prot. (g)	HC (g)		Lípids (g)	V.N.	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	724,20	40,26		84,23	24,77			795,46		32,35	74,52		40,20		794,38	25,97	137,10	15,23		658,71	32,91	80,23	22,40	
29	INICI SETMANA SANTA																							

Menú Març 2021

Tipus de menú: Menú Sense Ou ni Sèsam

Contingut en al·lèrgens (conté o pot contenir): gluten, crustacis, peix, cacauets, soja, llet o lactosa, fruits de closca, api, mostassa, 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'APRÈN 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 SOCIO-SANITARIOS
Carrer Jesús Serra Santamans, 7 | 08174
Sant Cugat del Vallès (Barcelona)
www.es.issworld.com