



# Menú Març 2021

DILLUNS					
8	Sopa de galets amb pilotetes				1,3 6,7 12
	Botifarra al forn amb patata i ceba i amanida				6,12
	logurt de Làctics Llivia				7
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.	
708,50	26,98	76,73	31,89		

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

"MEAT FREE DAY"

DIMECRES					
10	Crema de carbassó amb crostons de pa				12
	Escalopa de vedella amb amanida				1,3 6,7
	Mandarina				-
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.	
769,96	24,04	83,61	38,12		

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

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.	
643,40	25,66	80,23	20,45		

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)	V.N.	
744,96	25,75	121,88	16,22		

"MEAT FREE DAY"

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

17	Cigrons guisats amb verdures				12
	Pit de pollastre amb amanida				-
	Taronja				-
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.	
596,83	35,37	70,23	18,56		

18	Pèsols saltejats amb pernil				-
	Canelons gratinats amb beixamel				1,3,6 7,9 10,11
	Poma				-
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.	
764,91	36,17	88,55	27,73		

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.	
650,52	23,58	69,40	25,84		

22	Fideus a la cassola				1,3 6,12
	Salsitxes al forn amb amanida				6,12
	Poma				-
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.	
945,24	36,32	101,50	43,01		

23	Patates estofades				6,12
	Truita d'espínacs amb amanida				3
	logurt de Làctics Llivia				7
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.	
737,26	24,85	86,12	31,50		

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

"MEAT FREE DAY"

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

26	Arròs amb tomàquet				-
	Nuggets de pollastre amb amanida i patates fregides				1,3 6,7
	Plàtan				-
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.	
966,96	23,19	136,76	35,46		

29

**INICI SETMANA SANTA**

# Menú Març 2021

Tipus de menú: Menú Sense Peix

Contingut en al·lèrgens (conté o pot contenir): gluten, crustacis, ou, peix, cacauet, 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 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.

## 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.



**MENÚS ELABORATS PER:**

Montserrat Vidal Dulcet

(Dietista-Nutricionista ISS Puigcerdà)

nº col·legiada: CAT000259



**AMB LA COL·LABORACIÓ DE:**

Fundació Alícia



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)