



Menú Març 2021

DILLUNS

8	Sopa casolana de galets	1,3,6 9,12							
	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.				
	602,71	26,62	87,72	14,14					

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 de vedella 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

"MEAT FREE DAY"

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					

16

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

17	Cigrons guisats amb verdures	12							
	Salmó al forn amb amanida	4							
	Taronja	-							
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.				
	625,53	26,91	89,20	16,48					

18

18	Pèsols saltejats amb all	-							
	Espaguetis a la bolonyesa (de vedella)	1,3 6,12							
	Poma	-							
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.				
	700,33	25,31	118,71	11,34					

19

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

22	Fideus a la cassola de verdures	1,3							
	Lluç al forn amb amanida	4							
	Poma	-							
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.				
	699,65	37,33	103,22	14,50					

23

23	Patates guisades amb verdures	12							
	Truita d'espínacs amb amanida	3							
	logurt de Làctics Llivia	7							
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.				
	635,20	17,53	86,34	23,31					

24

"MEAT FREE DAY"

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					

25

25	Bròquil amb patata	12							
	Perca al forn amb salsa	4							
	Pera	-							
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.				
	627,24	32,99	76,49	20,64					

26

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 Porc

Contingut en al·lèrgens (conté o pot contenir): gluten, crustacis, ou, peix, cacauets, soja, llet o lactosa, fruits de closca, api, mostassa, sèsam, sulfits, tramosos 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 tramosos



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

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

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.



"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



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