



Menú Abril 2021

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
5	FESTIU								
	-								
	DILLUNS DE PASQUA								
	Energia (Kcal)								
	Prot. (g)								
6	Mongeta verda amb patata	12							
	Truita francesa amb amanida	3							
	Plàtan	-							
	Energia (Kcal)	639,71	Prot. (g)	27,60	HC (g)	64,50	Lípids (g)	29,99	V.N.
	V.N.								
7	Pèsols saltejats amb alls	-							
	Hamburguesa vegetal amb salsa	1,2,3 4,6 7,14							
	Poma	-							
	Energia (Kcal)	755,26	Prot. (g)	43,40	HC (g)	83,20	Lípids (g)	25,84	V.N.
	V.N.								
8	Paella marinera	14							
	Bacallà al forn amb amanida	4							
	logurt de Làctics Llúvia	7							
	Energia (Kcal)	741,18	Prot. (g)	43,38	HC (g)	96,39	Lípids (g)	19,34	V.N.
	V.N.								
9	Fideus a la cassola de verdures	1,3							
	Truita de carbassó amb amanida	3							
	Pinya	-							
	Energia (Kcal)	814,84	Prot. (g)	26,49	HC (g)	113,89	Lípids (g)	26,97	V.N.
	V.N.								
10	Cigrons guisats amb verdures	12							
	Crestes de tonyina amb amanida	1,3 4							
	Pera	-							
	Energia (Kcal)	797,68	Prot. (g)	27,73	HC (g)	83,50	Lípids (g)	39,41	V.N.
	V.N.								
11	Arròs 3 delícies (pèsols, truita i blat de moro)	6							
	Perca al forn amb amanida	4							
	logurt de Làctics Llúvia	7							
	Energia (Kcal)	769,99	Prot. (g)	30,82	HC (g)	113,07	Lípids (g)	19,16	V.N.
	V.N.								
12	Crema de carbassó	12							
	Macarrons a la napolitana amb formatge	1,3 7							
	Taronja	-							
	Energia (Kcal)	722,89	Prot. (g)	25,84	HC (g)	118,92	Lípids (g)	15,72	V.N.
	V.N.								
13	Purè de patata	6,7 12							
	Hamburguesa vegetal amb salsa	1,2,3 4,6 7,14							
	Poma	-							
	Energia (Kcal)	642,31	Prot. (g)	26,55	HC (g)	72,83	Lípids (g)	24,04	V.N.
	V.N.								
14	Llenties guisades amb verdures	-							
	Truita de patates amb amanida	3							
	Plàtan	-							
	Energia (Kcal)	645,68	Prot. (g)	23,30	HC (g)	84,75	Lípids (g)	22,38	V.N.
	V.N.								
15	Crema de pastanaga amb crostons de pa	1,6 11,12							
	Espirals amb bolonyesa vegetal	1,3							
	Meló	-							
	Energia (Kcal)	730,06	Prot. (g)	19,63	HC (g)	131,60	Lípids (g)	12,56	V.N.
	V.N.								
16	Llenties guisades amb verdures	-							
	Bacallà al forn amb amanida	4							
	Poma	-							
	Energia (Kcal)	603,18	Prot. (g)	41,22	HC (g)	72,77	Lípids (g)	14,86	V.N.
	V.N.								
17	Mongeta verda amb tomàquet	-							
	Lluç amb patata al forn i amanida	-							
	Taronja	-							
	Energia (Kcal)	882,90	Prot. (g)	30,62	HC (g)	86,00	Lípids (g)	45,31	V.N.
	V.N.								
18	Sopa de pistons casolana	1,3 9,12							
	Truita d'espinaçs amb amanida	3							
	logurt de Làctics Llúvia	7							
	Energia (Kcal)	605,77	Prot. (g)	20,58	HC (g)	84,99	Lípids (g)	18,93	V.N.
	V.N.								
19	Arròs amb verdures	-							
	Hamburguesa vegetal amb salsa	1,2,3 4,6 7,14							
	Plàtan	-							
	Energia (Kcal)	851,18	Prot. (g)	25,41	HC (g)	119,14	Lípids (g)	29,38	V.N.
	V.N.								
20	Crema de cigrons	12							
	Espaguetis a la napolitana	1,3							
	Taronja	-							
	Energia (Kcal)	703,28	Prot. (g)	20,83	HC (g)	127,90	Lípids (g)	11,33	V.N.
	V.N.								
21	Mongeta verda amb patata	12							
	Perca al forn amb verdures i amanida	-							
	logurt de Làctics Llúvia	7							
	Energia (Kcal)	635,03	Prot. (g)	45,43	HC (g)	72,66	Lípids (g)	17,08	V.N.
	V.N.								
22	Arròs amb tomàquet	-							
	Truita de patates amb amanida	3							
	Poma	-							
	Energia (Kcal)	692,45	Prot. (g)	15,63	HC (g)	112,05	Lípids (g)	19,88	V.N.
	V.N.								
23	Pèsols saltejats amb alls	-							
	Hamburguesa vegetal amb salsa	1,2,3 4,6 7,14							
	Plàtan	-							
	Energia (Kcal)	790,69	Prot. (g)	43,67	HC (g)	101,11	Lípids (g)	22,88	V.N.
	V.N.								
24	Macarrons amb tomàquet	1,3							
	Lluç al forn amb amanida	4							
	Pera	-							
	Energia (Kcal)	707,86	Prot. (g)	38,94	HC (g)	104,00	Lípids (g)	14,42	V.N.
	V.N.								

"MEAT FREE DAY"

"MEAT FREE DAY"

"MEAT FREE DAY"

Menú Abril 2021

Tipus de menú: Menú Sense Carn

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



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 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