



Menú Abril 2021

DILLUNS

| | | |
|---|--------------------------|--|
| 5 | FESTIU | |
| | - | |
| | DILLUNS DE PASQUA | |

DIMARTS

| | | | | |
|--------|-------------------------------|-----------|--------|------------|
| 6 | Mongeta verda amb patata | 12 | | |
| | Pollastre al forn amb amanida | - | | |
| | Plàtan | - | | |
| | Energia (Kcal) | Prot. (g) | HC (g) | Lípids (g) |
| 639,71 | 27,60 | 64,50 | 29,99 | |

DIMECRES

| | | | | |
|--------|--------------------------------|-----------|--------|------------|
| 7 | Pèsols saltejats amb pernil | - | | |
| | Rodó de llom al forn amb salsa | 9 | | |
| | Poma | - | | |
| | Energia (Kcal) | Prot. (g) | HC (g) | Lípids (g) |
| 755,26 | 43,40 | 83,20 | 25,84 | |

DIJOUS

| | | | | |
|--------|-----------------------------|-----------|--------|------------|
| 8 | Paella marinera | 14 | | |
| | Bacallà al forn amb amanida | 4 | | |
| | logurt de Làctics Llúvia | 7 | | |
| | Energia (Kcal) | Prot. (g) | HC (g) | Lípids (g) |
| 741,18 | 43,38 | 96,39 | 19,34 | |

DIVENDRES

| | | | | |
|--------|--------------------------------|-------------|--------|------------|
| 9 | Fideus a la cassola | 1,3 6,12 | | |
| | Truita de carbassó amb amanida | 3 | | |
| | Pinya | - | | |
| | Energia (Kcal) | Prot. (g) | HC (g) | Lípids (g) |
| 814,84 | 26,49 | 113,89 | 26,97 | |

| | | | | |
|--------|---------------------------------|------------|--------|------------|
| 12 | Cigrons guisats amb verdures | 12 | | |
| | Escalopa de vedella amb amanida | 1,3 6,7 | | |
| | Pera | - | | |
| | Energia (Kcal) | Prot. (g) | HC (g) | Lípids (g) |
| 797,68 | 27,73 | 83,50 | 39,41 | |

| | | | | |
|--------|---|-----------|--------|------------|
| 13 | Arròs 3 delícies (pèsols, truita i gall d'indi) | 3,6 | | |
| | Perca al forn amb amanida | 4 | | |
| | logurt de Làctics Llúvia | 7 | | |
| | Energia (Kcal) | Prot. (g) | HC (g) | Lípids (g) |
| 769,99 | 30,82 | 113,07 | 19,16 | |

| | | | | |
|--------|--|-----------|--------|------------|
| 14 | Crema de carbassó | 12 | | |
| | Macarrons a la napolitana amb formatge | 1,3 7 | | |
| | Taronja | - | | |
| | Energia (Kcal) | Prot. (g) | HC (g) | Lípids (g) |
| 722,89 | 25,84 | 118,92 | 15,72 | |

| | | | | |
|--------|--------------------------------------|-----------|--------|------------|
| 15 | Puré de patata | 6,7 12 | | |
| | Hamburguesa de pollastre amb amanida | 12 | | |
| | Poma | - | | |
| | Energia (Kcal) | Prot. (g) | HC (g) | Lípids (g) |
| 642,31 | 26,55 | 72,83 | 24,04 | |

| | | | | |
|--------|--------------------------------|-----------|--------|------------|
| 16 | Llenties guisades amb verdures | - | | |
| | Truita de patates amb amanida | 3 | | |
| | Plàtan | - | | |
| | Energia (Kcal) | Prot. (g) | HC (g) | Lípids (g) |
| 645,68 | 23,30 | 84,75 | 22,38 | |

| | | | | |
|--------|--|-----------|--------|------------|
| 19 | Mongeta verda amb tomàquet | - | | |
| | Pollastre al forn amb patates fregides i amanida | - | | |
| | Taronja | - | | |
| | Energia (Kcal) | Prot. (g) | HC (g) | Lípids (g) |
| 882,90 | 30,62 | 86,00 | 45,31 | |

| | | | | |
|--------|-------------------------------|------------------|--------|------------|
| 20 | Sopa de pistons | 1,3 6,7 12 | | |
| | Truita d'espinaçs amb amanida | 3 | | |
| | logurt de Làctics Llúvia | 7 | | |
| | Energia (Kcal) | Prot. (g) | HC (g) | Lípids (g) |
| 605,77 | 20,58 | 84,99 | 18,93 | |

| | | | | |
|--------|----------------------------------|-----------|--------|------------|
| 21 | Arròs amb verdures | - | | |
| | Hamburguesa de vedella amb salsa | 6,12 | | |
| | Plàtan | - | | |
| | Energia (Kcal) | Prot. (g) | HC (g) | Lípids (g) |
| 851,18 | 25,41 | 119,14 | 29,38 | |

| | | | | |
|--------|---------------------------------------|--------------|--------|------------|
| 22 | Crema de pastanaga amb crostons de pa | 1,6 11,12 | | |
| | Espirals amb bolonyesa vegetal | 1,3 | | |
| | Meló | - | | |
| | Energia (Kcal) | Prot. (g) | HC (g) | Lípids (g) |
| 730,06 | 19,63 | 131,60 | 12,56 | |

| | | | | |
|--------|--------------------------------|-----------|--------|------------|
| 23 | Llenties guisades amb verdures | - | | |
| | Bacallà al forn amb amanida | 4 | | |
| | Poma | - | | |
| | Energia (Kcal) | Prot. (g) | HC (g) | Lípids (g) |
| 603,18 | 41,22 | 72,77 | 14,86 | |

| | | | | |
|--------|----------------------------|-----------|--------|------------|
| 26 | Crema de cigrons | 12 | | |
| | Espaguetis a la napolitana | 1,3 | | |
| | Taronja | - | | |
| | Energia (Kcal) | Prot. (g) | HC (g) | Lípids (g) |
| 703,28 | 20,83 | 127,90 | 11,33 | |

| | | | | |
|--------|---|-----------|--------|------------|
| 27 | Mongeta verda amb patata | 12 | | |
| | Aletes de pollastre a l'allet amb amanida | - | | |
| | logurt de Làctics Llúvia | 7 | | |
| | Energia (Kcal) | Prot. (g) | HC (g) | Lípids (g) |
| 635,03 | 45,43 | 72,66 | 17,08 | |

| | | | | |
|--------|-------------------------------|-----------|--------|------------|
| 28 | Arròs amb tomàquet | - | | |
| | Truita de patates amb amanida | 3 | | |
| | Poma | - | | |
| | Energia (Kcal) | Prot. (g) | HC (g) | Lípids (g) |
| 692,45 | 15,63 | 112,05 | 19,88 | |

| | | | | |
|--------|--|-----------|--------|------------|
| 29 | Pèsols saltejats amb pernil | - | | |
| | Rodó de llom amb salsa i patata a daus | 9 | | |
| | Plàtan | - | | |
| | Energia (Kcal) | Prot. (g) | HC (g) | Lípids (g) |
| 790,69 | 43,67 | 101,11 | 22,88 | |

| | | | | |
|--------|--------------------------|-------------|--------|------------|
| 30 | Macarrons a la bolonyesa | 1,3 6,12 | | |
| | Lluç al forn amb amanida | 4 | | |
| | Pera | - | | |
| | Energia (Kcal) | Prot. (g) | HC (g) | Lípids (g) |
| 707,86 | 38,94 | 104,00 | 14,42 | |

"MEAT FREE DAY"

"MEAT FREE DAY"

"MEAT FREE DAY"

Menú Abril 2021

Tipus de menú: Menú sense Cacauet ni Fruits Secs

Contingut en al·lèrgens (conté o pot contenir): gluten, crustacis, ou, peix, soja, llet o lactosa, 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



Enciam iceberg i tomàquet d'amanir. Cadà 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