



Menú Abril 2021

DILLUNS

5

FESTIU
-
DILLUNS DE PASQUA

12

Cigrons guisats amb verdures		12
Nuggets de pollastre s/gluten amb amanida		-
Pera		-
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)
797,68	27,73	83,50
Lípids (g)	V.N.	
39,41		

19

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

26

Crema de cigrons		12
Espaguetis s/gluten a la napolitana		-
Taronja		-
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)
703,28	20,83	127,90
Lípids (g)	V.N.	
11,33		

DIMARTS

6

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

13

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

20

Sopa de fideus s/gluten		6,7 12
Truita d'espinaacs amb amanida		3
Iogurt de Làctics Llivia		7
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)
605,77	20,58	84,99
Lípids (g)	V.N.	
18,93		

27

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

DIMECRES

7

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

14

Crema de carbassó		12
Macarrons s/gluten a la napolitana amb formatge		6,7
Taronja		-
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)
722,89	25,84	118,92
Lípids (g)	V.N.	
15,72		

21

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

28

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

DIJOUS

8

Paella marinera		14
Bacallà al forn amb amanida		4
Iogurt de Làctics Llivia		7
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)
741,18	43,38	96,39
Lípids (g)	V.N.	
19,34		

15

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

22

Crema de pastanaga		12
Espirals s/gluten amb bolonyesa vegetal		6
Meló		-
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)
730,06	19,63	131,60
Lípids (g)	V.N.	
12,56		

29

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

DIVENDRES

9

Fideus s/gluten a la cassola		6,12
Truita de carbassó amb amanida		3
Pinya		-
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)
814,84	26,49	113,89
Lípids (g)	V.N.	
26,97		

16

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

23

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

30

Macarrons s/gluten a la bolonyesa		6,12
Lluç al forn amb amanida		4
Pera		-
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)
707,86	38,94	104,00
Lípids (g)	V.N.	
14,42		

Menú Abril 2021

Tipus de menú: Menú Sense Gluten

Contingut en al·lèrgens (conté o pot contenir): crustacis, ou, peix, cacauets, 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 sense gluten amb cada menú
Al·lèrgens: soja 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