



# Menú Abril 2021

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES									
<b>5</b>	<b>FESTIU</b> - <b>DILLUNS DE PASQUA</b>		<b>6</b>	Mongeta verda amb patata	12	<b>7</b>	Pèsols saltejats amb pernil	-	<b>8</b>	Paella marinera	14	<b>9</b>	Fideus s/gluten a la cassola	6,12			
				Pollastre al forn amb amanida	-		Rodó de llom al forn amb salsa	9		Bacallà al forn amb amanida	4		Truita de carbassó amb amanida	3			
				Plàtan	-		Poma	-		logurt de soja	6		Pinya	-			
				Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.		Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.			
				639,71	27,60	64,50	29,99			755,26	43,40	83,20	25,84				
										741,18	43,38	96,39	19,34				
<b>12</b>	Cigrons guisats amb verdures	12	<b>13</b>	Arròs 3 delícies (pèsols, truita i gall d'indi)	3,6	<b>14</b>	Crema de carbassó	12	<b>15</b>	Crema de verdures	12	<b>16</b>	Lenties guisades amb verdures	-			
	Nuggets de pollastre s/gluten amb amanida	-		Perca al forn amb amanida	4		Macarrons s/gluten a la napolitana	6		Hamburguesa de pollastre amb amanida	12		Truita de patates amb amanida	3			
	Pera	-		logurt de soja	6		Taronja	-		Poma	-		Plàtan	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.		Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.		Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	797,68	27,73	83,50	39,41			722,89	25,84	118,92	15,72			645,68	23,30	84,75	22,38	
<b>19</b>	Mongeta verda amb tomàquet	-	<b>20</b>	Sopa de fideus s/gluten casolana	9,12	<b>21</b>	Arròs amb verdures	-	<b>22</b>	Crema de pastanaga	12	<b>23</b>	Lenties guisades amb verdures	-			
	Pollastre al forn amb patates fregides i amanida	-		Truita d'espínacs amb amanida	3		Hamburguesa de vedella amb salsa	6,12		Espirals s/gluten amb bolonyesa vegetal	6		Bacallà al forn amb amanida	4			
	Taronja	-		logurt de soja	6		Plàtan	-		Meló	-		Poma	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.		Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.		Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	882,90	30,62	86,00	45,31			851,18	25,41	119,14	29,38			603,18	41,22	72,77	14,86	
<b>26</b>	Crema de cigrons	12	<b>27</b>	Mongeta verda amb patata	12	<b>28</b>	Arròs amb tomàquet	-	<b>29</b>	Pèsols saltejats amb pernil	-	<b>30</b>	Macarrons s/gluten a la bolonyesa	6,12			
	Espaguetis s/gluten a la napolitana	-		Aletes de pollastre a l'allet amb amanida	-		Truita de patates amb amanida	3		Rodó de llom amb salsa i patata a daus	9		Lluç al forn amb amanida	4			
	Taronja	-		logurt de soja	6		Poma	-		Plàtan	-		Pera	-			
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.		Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.		Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	703,28	20,83	127,90	11,33			692,45	15,63	112,05	19,88			707,86	38,94	104,00	14,42	

# Menú Abril 2021

Tipus de menú: Menú Sense Gluten ni Lactosa

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



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.



### 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 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.



ISS SALUD Y SERVICIOS SOCIO-SANITARIOS  
Carrer Jesús Serra Santamans, 7 | 08174  
Sant Cugat del Vallès (Barcelona)  
[www.es.issworld.com](http://www.es.issworld.com)