



# 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)	V.N.
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)	V.N.
755,26	43,40	83,20	25,84	

## DIJOUS

**8**

Paella marinera	14			
Bacallà al forn amb amanida	4			
logurt de soja	6			
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
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)	V.N.
814,84	26,49	113,89	26,97	

**12**

Cigrons guisats amb verdures	12			
Nuggets de pollastre s/gluten amb amanida	-			
Pera	-			
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
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 soja	6			
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
769,99	30,82	113,07	19,16	

**14**

"MEAT FREE DAY"

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

**15**

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

**16**

Lenties guisades amb verdures	-			
Truita de patates amb amanida	3			
Plàtan	-			
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
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)	V.N.
882,90	30,62	86,00	45,31	

**20**

Sopa de pistons casolana	1,3 9,12			
Truita d'espinaçs amb amanida	3			
logurt de soja	6			
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
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)	V.N.
851,18	25,41	119,14	29,38	

**22**

"MEAT FREE DAY"

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)	V.N.
730,06	19,63	131,60	12,56	

**23**

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

**26**

"MEAT FREE DAY"

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

**27**

Mongeta verda amb patata	12			
Aletes de pollastre a l'allet amb amanida	-			
logurt de soja	6			
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
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)	V.N.
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)	V.N.
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)	V.N.
707,86	38,94	104,00	14,42	

# Menú Abril 2021

Tipus de menú: Menú Sense Lactosa

Contingut en al·lèrgens (conté o pot contenir): gluten, 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 natural amb cada menú  
Al·lèrgens: gluten i tramusos



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](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  
SOCIOSANITARIOS  
Carrer Jesús Serra Santamans, 7 | 08174  
Sant Cugat del Vallès (Barcelona)  
[www.es.issworld.com](http://www.es.issworld.com)