



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	
	Iogurt 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
	Salsitxes al forn amb amanida		6,12	
	Pinya		-	
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
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)
797,68	27,73	83,50	39,41	

13	Arròs 3 delícies (pèsols, tonyina i gall d'indi)		4,6	
	Perca al forn amb amanida		4	
	Iogurt 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 s/gluten a la napolitana amb formatge		6,7	
	Taronja		-	
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
722,89	25,84	118,92	15,72	

15	Purè 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	Lenties guisades amb verdures		-	
	Lluç al forn amb amanida		4	
	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 fideus s/gluten		6,7	12
	Perca al forn amb amanida		4	
	Iogurt 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		12	
	Espirals s/gluten amb bolonyesa vegetal		6	
	Meló		-	
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
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)
603,18	41,22	72,77	14,86	

26	Crema de cigrons		12	
	Espaguetis s/gluten a la napolitana		-	
	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		-	
	Iogurt de Làctics Llúvia		7	
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)
635,03	45,43	72,66	17,08	

28	Arròs amb tomàquet		-	
	Lluç al forn amb amanida		4	
	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 s/gluten a la bolonyesa		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	

Menú Abril 2021

Tipus de menú: Menú Sense Ou ni Sèsam

Contingut en al·lèrgens (conté o pot contenir): gluten, crustacis, peix, cacauets, soja, llet o lactosa, fruits de closca, api, mostassa, 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



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'APRÈN 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

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