



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		
Salsitxes al forn amb amanida		6,12		
Iogurt de Làctics Llúvia		7		
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		
Trita 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		
Escalopa de vedella amb amanida		1,3 6,7		
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		
Trita francesa amb amanida		3		
Iogurt de Làctics Llúvia		7		
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 amb formatge		1,3 7		
Taronja		-		
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
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)	V.N.
642,31	26,55	72,83	24,04	

16

Lentilles guisades amb verdures		-		
Trita 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		1,3 6,7 12		
Trita d'espinaçs amb amanida		3		
Iogurt de Làctics Llúvia		7		
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

Lentilles guisades amb verdures		-		
Trita francesa amb amanida		3		
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		-		
Iogurt de Làctics Llúvia		7		
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
635,03	45,43	72,66	17,08	

28

Arròs amb tomàquet		-		
Trita 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		
Salsitxes al forn amb amanida		6,12		
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 Peix

Contingut en al·lèrgens (conté o pot contenir): gluten, crustacis, ou, peix, cacauet, 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 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.

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



MENÚS ELABORATS PER:

Montserrat Vidal Dulcet

(Dietista-Nutricionista ISS Puigcerdà)

nº col·legiada: CAT000259

AMB LA COL·LABORACIÓ DE:

Fundació Alícia