



Menú Abril 2021

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		
5	FESTIU									
	-									
	DILLUNS DE PASQUA									
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							
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							
26	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							
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							
13	Arròs 3 delícies (pèsols, truita i gall d'indi)	3,6								
	Perca al forn amb amanida	4								
	logurt de Làctics Llivia	7								
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.					
769,99	30,82	113,07	19,16							
20	Sopa de pistons casolana	1,3 9,12								
	Truita d'espinaacs amb amanida	3								
	logurt de Làctics Llivia	7								
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.					
605,77	20,58	84,99	18,93							
7	Pèsols saltejats amb alls	-								
	Hamburguesa de vedella amb salsa	6,12								
	Poma	-								
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.					
755,26	43,40	83,20	25,84							
14	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							
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							
8	Paella marinera	14								
	Bacallà al forn amb amanida	4								
	logurt de Làctics Llivia	7								
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.					
741,18	43,38	96,39	19,34							
15	Puré 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							
22	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							
29	Pèsols saltejats amb alls	-								
	Salsitxes de pollastre amb salsa	6,12								
	Plàtan	-								
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.					
790,69	43,67	101,11	22,88							
9	Fideus a la cassola de verdures	1,3								
	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							
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							
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							
30	Macarrons a la bolonyesa de vedella	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							

"MEAT FREE DAY"

"MEAT FREE DAY"

"MEAT FREE DAY"

Menú Abril 2021

Tipus de menú: Menú Sense Porc

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



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

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

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.



"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



ISS SALUD Y SERVICIOS
SOCIOSANITARIOS
Carrer Jesús Serra Santamans, 7 | 08174
Sant Cugat del Vallès (Barcelona)
www.es.issworld.com