



Menú Maig 2021

DILLUNS

3 MEAT FREE DAY	Crema de carbassó				12
	Espaguetis amb passatge i fruits secs				1,3 8
	Taronja				-
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	678,48	19,34	118,12	14,03	

10	Bròquil amb patata				12
	Truita de pebrot amb amanida				3
	logurt de Làctics Llivia				7
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	579,09	24,63	51,47	29,41	

17	Coliflor gratinada amb beixamel				1,7
	Lluç al forn amb patata al caliu				4
	Pera				-
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	723,78	25,42	68,07	33,43	

24	Macarrons amb tomàquet				1,3
	Bacallà al forn amb amanida				4
	iogurt de Làctics Llivia				7
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	735,47	43,02	95,68	18,88	

DIMARTS

4	Ensaladilla russa				3,4
	Perca al forn amb salsa				4
	Poma				-
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	764,11	36,69	81,09	31,50	

11	Amanida d'arròs (ou i tonyina)				3,4
	Perca al forn amb amanida				4
	Poma				-
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	723,03	28,95	111,88	15,90	

18	Sopa de galets amb brou vegetal				1,3 9
	Truita d'espínacs amb amanida				3
	Plàtan				-
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	652,02	20,25	95,64	19,88	

25	Pèsols saltejats amb allets				-
	Hamburguesa vegetal amb salsa				1,9
	Plàtan				-
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	831.86	46.40	98.20	26.22	

DIMECRES

5	Paella marinera				14
	Lluç al forn amb amanida				4
	logurt de Làctics Llivia				7
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	739,02	42,33	96,00	19,72	

12	Llenties guisades amb verdures				-
	Truita de patates amb amanida				3
	Meló				-
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	652,48	23,10	83,17	23,92	

19 MEAT FREE DAY	Arròs amb tomàquet				-
	Hamburguesa de quinoa i verdures amb amanida				1
	Maduixes				-
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	718,75	18,44	116,35	18,58	

26	Arròs 3 delícies (pèsols, truita i blat de moro)				3
	Truita de carbassó amb amanida				3
	Pera				-
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	729,98	19,67	116,65	19,24	

DIJOUS

6	Mongeta verda amb patata				12
	Crestes de tonyina amb amanida				1,34
	Pinya				-
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N
	661,98	23,73	93,26	21,55	

13	Crema de pastanaga				12
	Macarrons a la bolonyesa vegetal				1,3
	Pera				-
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N
	662,26	17,81	122,60	10,00	

20	Crema de verdures amb crostons de pa				1,6 11,12
	Mandonguilles de peix a la jardineria				1,3,4 7,8 12,14
	Poma				-
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N
	635,44	27,30	94,08	16,11	

27	Mongeta verda amb patata				12
	Crestes de tonyina amb amanida				1,34
	Poma				-
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N
	625,28	23,35	80,23	23,10	

DIVENDRES

7	Cigrons guisats amb verdures				12
	Truita francesa amb amanida				3
	Plàtan				-
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N
	605,08	20,52	73,50	25,16	

14	Mongeta verda amb pèsols i pastanaga				-
	Hamburguesa vegetal amb patates fregides				1
	Taronja				-
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N
	617,56	18,94	84,11	20,98	

21	Mongetes seques guisades amb verdures				12
	Truita de carbassó amb amanida				3
	Iogurt de Làctics Llivia				7
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N
	618,40	25,93	59,78	30,56	

28	Crema de cigrons				12
	Espirals a la napolitana amb formatge				1,3 7
	Taronja				-
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N
	797,18	28,93	129,10	17,63	

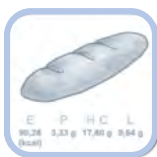
Menú Maig 2021

Tipus de menú: Menú Sense Carn

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



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