



Menú Maig 2021

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

"MEAT FREE DAY"

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

4

Ensaladilla russa				3,4
Rodó de llom al forn amb salsa				9
Poma				-
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
764,11	36,69	81,09	31,50	

5

Paella marinera				14
Lluç al forn amb amanida				4
logurt de soja				6
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
739,02	42,33	96,00	19,72	

6

Mongeta verda amb patata				12
Pollastre arrebossat amb amanida				-
Pinya				-
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
661,98	23,73	93,26	21,55	

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	

10

Bròquil amb patata				12
Hamburguesa de vedella amb amanida				6,12
logurt de soja				6
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
579,09	24,63	51,47	29,41	

11

Amanida d'arròs (ou, pernil pavo i maionesa)				3,6
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	

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	

13

"MEAT FREE DAY"

Crema de pastanaga				12
Macarrons s/gluten a la bolonyesa vegetal				6
Pera				-
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
662,26	17,81	122,60	10,00	

14

4	Mongeta verda amb pèsols i pastanaga				
	Hamburguesa mixta amb patates fregides				6,12
	Taronja				-
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N
	617,56	18,94	84,11	20,98	

17

Mongeta verda amb tomàquet				-
Pollastre al forn amb patata al caliu				12
Pera				-
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
723,78	25,42	68,07	33,43	

18

Sopa casolana de galets s/gluten				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	

19

Arròs amb tomàquet				-
Salsitxes al forn amb amanida				6,12
Maduixes				-
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
718,75	18,44	116,35	18,58	

20

Crema de verdures				12
Lluç al forn amb salsa				4
Poma				-
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
635,44	27,30	94,08	16,11	

21

Mongetes seques guisades amb verdures	12			
Botifarra amb amanida	6,1			
logurt de soja	6			
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N
618,40	25,93	59,78	30,56	

24

Macarrons s/gluten a la bolonyesa				6,12
Bacallà al forn amb amanida				4
logurt de soja				6
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
735.47	43.02	95.68	18.88	

25

Pèsols saltejats amb pernil				-
Rodó de vedella amb salsa i patata daus				9
Plàtan				-
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
831.86	46.40	98.20	26.22	

26

Arròs 3 delícies (pèsols, truita i pernil pavo)				3,6
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	

27

Mongeta verda amb patata				12
Pollastre arrebossat amb amanida				-
Poma				-
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
625,28	23,35	80,23	23,10	

28

"MEAT FREE DAY"

3	Crema de cigrons				12
	Espirals s/gluten a la napolitana				6
	Taronja				-
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N
	797.18	28.93	129.10	17.63	

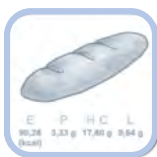
Menú Maig 2021

Tipus de menú: Menú Sense Gluten ni Lactosa

Contingut en al·lèrgens (conté o pot contenir): 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 sense gluten amb cada menú
Al·lèrgens: soja 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 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