



Menú Maig 2021

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES																
3 "MEAT FREE DAY"	Crema de carbassó	12	4	Ensaladilla russa (tonyina i lactonesa)	4,7	5	Paella marinera	14	6	Mongeta verda amb patata	12	7	Cigrons guisats amb verdures	12										
	Espaguetis s/gluten amb passatge i fruits secs	8		Rodó de llom al forn amb salsa	9		Lluç al forn amb amanida	4		Pollastre arrebossat amb amanida	-		Perca al forn amb amanida	4										
	Taronja	-		Poma	-		logurt de Làctics Llúvia	7		Pinya	-		Plàtan	-										
	Energia (Kcal)	Prot. (g)		HC (g)	Lípids (g)		V.N.	Energia (Kcal)		Prot. (g)	HC (g)		Lípids (g)	V.N.	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.					
	678,48	19,34		118,12	14,03			764,11		36,69	81,09		31,50		739,02	42,33	96,00	19,72		661,98	23,73	93,26	21,55	
10	Bròquil amb patata	12	11	Amanida d'arròs (pinya i pernil de pavo)	6	12	Llenties guisades amb verdures	-	13 "MEAT FREE DAY"	Crema de pastanaga	12	14	Mongeta verda amb pèsols i pastanaga	-										
	Hamburguesa de vedella amb amanida	6,12		Perca al forn amb amanida	4		Pit de pollastre amb amanida	-		Macarrons s/gluten a la bolonyesa vegetal	6		Pastís de patata i carn amb formatge	6,7 12										
	logurt de Làctics Llúvia	7		Poma	-		Meló	-		Pera	-		Taronja	-										
	Energia (Kcal)	Prot. (g)		HC (g)	Lípids (g)		V.N.	Energia (Kcal)		Prot. (g)	HC (g)		Lípids (g)	V.N.	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	579,09	24,63		51,47	29,41			723,03		28,95	111,88		15,90		652,48	23,10	83,17	23,92		662,26	17,81	122,60	10,00	
17	Coliflor gratinada amb beixamel	1,7	18	Sopa de galets s/gluten amb pilotetes	6,7 12	19 "MEAT FREE DAY"	Arròs amb tomàquet	-	20	Crema de verdures	12	21	Mongetes seques guisades amb verdures	12										
	Pollastre al forn amb patata al caliu	12		Pit de gall d'indi amb amanida	-		Hamburguesa de quinoa i verdures amb amanida	1		Lluç al forn amb salsa	4		Botifarra amb amanida	6,12										
	Pera	-		Plàtan	-		Maduixes	-		Poma	-		logurt de Làctics Llúvia	7										
	Energia (Kcal)	Prot. (g)		HC (g)	Lípids (g)		V.N.	Energia (Kcal)		Prot. (g)	HC (g)		Lípids (g)	V.N.	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	723,78	25,42		68,07	33,43			652,02		20,25	95,64		19,88		718,75	18,44	116,35	18,58		635,44	27,30	94,08	16,11	
24	Macarrons s/gluten a la bolonyesa	6,12	25	Pèsols saltejats amb pernil	-	26	Arròs 3 delícies (pèsols, blat de moro, pernil pavo)	6	27	Mongeta verda amb patata	12	28 "MEAT FREE DAY"	Crema de cigrons	12										
	Bacallà al forn amb amanida	4		Rodó de vedella amb salsa i patata daus	9		Rodó de gall d'indi al forn amb amanida	6,7		Llibrets de llom amb amanida	1,6 7		Espirals s/gluten a la napolitana amb formatge	6,7										
	logurt de Làctics Llúvia	7		Plàtan	-		Pera	-		Poma	-		Taronja	-										
	Energia (Kcal)	Prot. (g)		HC (g)	Lípids (g)		V.N.	Energia (Kcal)		Prot. (g)	HC (g)		Lípids (g)	V.N.	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
	735,47	43,02		95,68	18,88			831,86		46,40	98,20		26,22		729,98	19,67	116,65	19,24		625,28	23,35	80,23	23,10	

Menú Maig 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



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'APREN 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