



### Menú Sense Carn

DILLUNS 13/09/2021	DIMARTS 14/09/2021	DIMECRES 15/09/2021	DIJOUS 16/09/2021	DIVENDRES 17/09/2021
ARRÒS AMB SALSAS DE TOMÀQUET	SOPA DE PISTONS AMB BROU VEGETAL <i>api, gluten, sulfits</i>	CIGRONS GUISAT'S AMB VERDURES <i>sulfits</i>	CREMA DE CARBASSA <i>sulfits</i>	MONGETA VERDA AMB TOMÀQUET
FRUITA DE PATATES AMB CEBA <i>ou</i>	HAMBURGUESA DE QUINOA A LA PLANXA <i>gluten</i>	FILET DE LLUÇ AL FORN <i>peix</i>	LLENTIES GUISADES AMB ARRÒS	FRUITA FRANCESA <i>ou</i>
ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA	ENCIAM, TOMÀQUET I API RATLLAT <i>api</i>	ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA		
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL DE LàCTICS LLÍVIA <i>llet</i>	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
PA <i>gluten</i>	PA <i>gluten</i>	PA <i>gluten</i>	PA <i>gluten</i>	PA <i>gluten</i>
Kcal - HC - Prot - Lip 655.4 - 109.5 - 13.5 - 18.2	Kcal - HC - Prot - Lip 476.2 - 64.2 - 19.7 - 15.6	Kcal - HC - Prot - Lip 567.6 - 53.0 - 35.1 - 23.9	Kcal - HC - Prot - Lip 558.2 - 90.3 - 17.0 - 14.3	Kcal - HC - Prot - Lip 544.3 - 94.4 - 18.9 - 10.1



DILLUNS 20/09/2021	DIMARTS 21/09/2021	DIMECRES 22/09/2021	DIJOUS 23/09/2021	DIVENDRES 24/09/2021
CREMA DE CIGRONS <i>sulfits</i>	PÈSOLS AMB PATATA <i>sulfits</i>	PAELLA MARINERA <i>api, crustacis, mol·luscs, peix</i>	PATATES GUISADES AMB VERDURES <i>sulfits</i>	ESPIRALS A LA NAPOLITANA <i>gluten</i>
MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE <i>gluten, llet</i>	FILET DE LLUÇ AMB SALSAS DE VERDURES <i>peix</i>	FRUITA DE PATATA AMB CARBASSÓ <i>ou</i>	HAMBURGUESA DE QUINOA A LA PLANXA <i>gluten</i>	BACALLÀ AL FORN <i>peix</i>
		ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO	ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES NEGRES	ENCIAM, TOMÀQUET I BROT DE SOJA <i>soja</i>
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL DE LàCTICS LLÍVIA <i>llet</i>	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
PA <i>gluten</i>	PA <i>gluten</i>	PA <i>gluten</i>	PA <i>gluten</i>	PA <i>gluten</i>
Kcal - HC - Prot - Lip 694.1 - 119.2 - 22.1 - 14.4	Kcal - HC - Prot - Lip 438.0 - 68.2 - 21.6 - 8.7	Kcal - HC - Prot - Lip 745.8 - 94.6 - 29.8 - 27.6	Kcal - HC - Prot - Lip 542.3 - 84.4 - 10.8 - 17.9	Kcal - HC - Prot - Lip 659.0 - 104.5 - 31.2 - 12.9

DILLUNS 27/09/2021	DIMARTS 28/09/2021	DIMECRES 29/09/2021	DIJOUS 30/09/2021	DIVENDRES 01/10/2021
BROQUIL AL VAPOR AMB PATATES <i>sulfits</i>	ARRÒS AMB SALSAS DE TOMÀQUET	CREMA DE CARBASSÓ <i>sulfits</i>	SOPA DE GALET'S AMB BROU VEGETAL <i>api, gluten, sulfits</i>	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE LLENTIES I MENTA <i>gluten</i>	FILET DE SALMÓ AL FORN <i>peix, soja</i>	ESPIRALS AMB BOLONYESA VEGETAL (LLENTIES) <i>gluten</i>	FRUITA FRANCESA <i>ou</i>	FILET DE LLUÇ AL FORN <i>peix</i>
MONGETES SEQUES <i>sulfits</i>	ENCIAM, TOMÀQUET I ESPÀRRECS		ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES VERDES	ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL DE LàCTICS LLÍVIA <i>llet</i>	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
PA <i>gluten</i>	PA <i>gluten</i>	PA <i>gluten</i>	PA <i>gluten</i>	PA <i>gluten</i>
Kcal - HC - Prot - Lip 590.8 - 100.9 - 22.5 - 10.8	Kcal - HC - Prot - Lip 641.9 - 70.9 - 30.9 - 26.1	Kcal - HC - Prot - Lip 573.4 - 103.7 - 15.7 - 10.7	Kcal - HC - Prot - Lip 500.5 - 66.3 - 20.2 - 17.1	Kcal - HC - Prot - Lip 540.3 - 59.3 - 34.3 - 18.4

**PRODUCTES DE PROXIMITAT** - Al menú s'ofereixen productes de proveïdors locals (logurts, Aus i Pa)

**ELABORACIONS DIÀRIES** - Els menús i el pa són elaborats diàriament.

DILLUNS 04/10/2021	DIMARTS 05/10/2021	DIMECRES 06/10/2021	DIJOUS 07/10/2021	DIVENDRES 08/10/2021
ARRÒS AMB SALSAS DE TOMÀQUET	PURÉ DE PATATES GRATINAT <i>llet, soja</i>	CIGRONS GUISAT'S AMB VERDURES <i>sulfits</i>	ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET <i>gluten, soja</i>	PÈSOLS SALTEJATS AMB ALL
CROQUETES DE BACALLÀ <i>crustacis, gluten, llet, peix, soja</i>	HAMBURGUESA VEGETAL AMB SALSAS <i>gluten</i>	FILET DE LLUÇ AL FORN <i>peix</i>	HAMBURGUESA DE QUINOA A LA PLANXA <i>gluten</i>	FRUITA DE PATATES AMB CEBA <i>ou</i>
ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA		ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES NEGRES	PATATA AL FORN <i>sulfits</i>	ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL DE LàCTICS LLÍVIA <i>llet</i>	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
PA <i>gluten</i>	PA <i>gluten</i>	PA <i>gluten</i>	PA <i>gluten</i>	PA <i>gluten</i>
Kcal - HC - Prot - Lip 707.4 - 112.0 - 10.3 - 24.2	Kcal - HC - Prot - Lip 697.5 - 103.6 - 22.2 - 21.6	Kcal - HC - Prot - Lip 594.6 - 52.9 - 35.2 - 26.9	Kcal - HC - Prot - Lip 757.4 - 130.7 - 19.5 - 17.4	Kcal - HC - Prot - Lip 602.0 - 89.3 - 18.5 - 19.0

**FRUITA** - La fruita que s'ofereix als menús és fruita de temporada: Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Préssec, Nectarina, Meló i Síndria

Podeu combinar dinars i sopars amb la relació presentada en aquesta taula

Pasta, arròs o llegum	↔	Verdura, crema o amanida
Llegum, proteïna vegetal o ou	↔	Carn o peix
Fruita	↔	Làctic o fruita



**A MENJAR, S'APRÈN MENJANT...** - El pla de menús elaborat per la Fundació Alcía té com a objectiu la unificació de menús escolars per tal de tenir productes de proximitat i facilitar la planificació dels sopars a famílies amb infants a diferents centres educatius. Per a més informació: [www.mengemdaqui.cat](http://www.mengemdaqui.cat)

**"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 fruita seca són una font de proteïnes saludable, vàlida i alternativa a les fonts d'origen animal.



MENÚS ELABORATS PER:  
Montserrat Vidal Dulcet  
Dietista-Nutricionista ISS  
Col·legiada nº CAT000259



Pots trucar-nos al  
972 88 31 33

Escriure'ns un e-elec a  
[ds\\_0052985410@catering.iss.es](mailto:ds_0052985410@catering.iss.es)

ISS Salut i Serveis Socio-sanitaris, S.A.

Cuina Central - Residència Socio-sanitària de Puigcerdà  
Camí Antic de Llívia, s/n  
17520 Puigcerdà, Girona

