



Menú Sense Gluten ni Lactosa

DILLUNS 13/09/2021	DIMARTS 14/09/2021	DIMECRES 15/09/2021	DIJOURS 16/09/2021	DIVENDRES 17/09/2021
ARRÒS AMB SALSADA DE TOMÀQUET	SOPA DE FIDEUS SENSE GLUTEN <i>api</i>	CIGRONS GUISATS AMB VERDURES <i>sulfits</i>	CREMA DE CARBASSA <i>sulfits</i>	MONGETA VERDA AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES AMB CEBA <i>ou</i>	POLLASTRE AL FORN	FILET DE LLUÇ AL FORN <i>peix</i>	LLENTIES GUISADES AMB ARRÒS	GALL D'INDI ESTOFAT <i>sulfits</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 DE SOJA <i>soja</i>	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
PA SENSE GLUTEN	PA SENSE GLUTEN	PA SENSE GLUTEN	PA SENSE GLUTEN	PA SENSE GLUTEN
Kcal - HC - Prot - Lip	Kcal - HC - Prot - Lip	Kcal - HC - Prot - Lip	Kcal - HC - Prot - Lip	Kcal - HC - Prot - Lip
716.6 - 124.5 - 12.5 - 18.7	529.3 - 85.1 - 20.2 - 12.0	614.1 - 65.9 - 35.4 - 23.2	619.5 - 105.3 - 16.0 - 14.9	523.4 - 81.3 - 27.4 - 9.9



DILLUNS 20/09/2021	DIMARTS 21/09/2021	DIMECRES 22/09/2021	DIJOURS 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 ESTOFADES <i>soja, sulfits</i>	FIDEUS A LA CASSOLA S/GLUTEN <i>soja</i>
MACARRONS S/GLUTEN A LA NAPOLITANA	RODÓ DE VEDELLA A LA JARDINERA <i>sulfits</i>	TRUITA DE PATATA AMB CARBASSÓ <i>ou</i>	HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA <i>soja, sulfits</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 DE SOJA <i>soja</i>	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
PA SENSE GLUTEN	PA SENSE GLUTEN	PA SENSE GLUTEN	PA SENSE GLUTEN	PA SENSE GLUTEN
Kcal - HC - Prot - Lip	Kcal - HC - Prot - Lip	Kcal - HC - Prot - Lip	Kcal - HC - Prot - Lip	Kcal - HC - Prot - Lip
745.8 - 140.5 - 16.9 - 12.9	584.6 - 86.9 - 26.9 - 14.4	792.3 - 107.5 - 30.1 - 26.9	628.7 - 82.6 - 23.6 - 22.7	688.2 - 106.2 - 28.1 - 16.8

DILLUNS 27/09/2021	DIMARTS 28/09/2021	DIMECRES 29/09/2021	DIJOURS 30/09/2021	DIVENDRES 01/10/2021
BRÒQUIL AL VAPOR AMB PATATES <i>sulfits</i>	ARRÒS DE MUNTANYA <i>soja</i>	CREMA DE CARBASSÓ <i>sulfits</i>	SOPA DE GALETES S/GLUTEN AMB PILOTETES <i>api, soja, sulfits</i>	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
BOTIFARRA A LA PLANXA <i>soja, sulfits</i>	FILET DE SALMÓ AL FORN <i>peix, soja</i>	ESPIRALS S/GLUTEN AMB BOLONYESA VEGETAL (LLENTIES)	TRUITA FRANCESA <i>ou</i>	ALETES DE POLLASTRE A L'ALLET
MONGETES SEQUES <i>sulfits</i>	ENCIAM, TOMÀQUET I ESPÀRRECS		ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES VERDES	ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE SOJA <i>soja</i>	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
PA SENSE GLUTEN	PA SENSE GLUTEN	PA SENSE GLUTEN	PA SENSE GLUTEN	PA SENSE GLUTEN
Kcal - HC - Prot - Lip	Kcal - HC - Prot - Lip	Kcal - HC - Prot - Lip	Kcal - HC - Prot - Lip	Kcal - HC - Prot - Lip
636.0 - 81.2 - 19.9 - 25.7	801.8 - 84.2 - 38.0 - 34.8	710.0 - 140.8 - 13.0 - 10.6	603.8 - 86.1 - 19.8 - 20.0	686.5 - 74.8 - 27.0 - 31.1

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

DILLUNS 04/10/2021	DIMARTS 05/10/2021	DIMECRES 06/10/2021	DIJOURS 07/10/2021	DIVENDRES 08/10/2021
ARRÒS AMB SALSADA DE TOMÀQUET	PURÉ DE PATATES S/LÀCTICS <i>soja</i>	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES <i>sulfits</i>	ESPAGUETIS S/GLUTEN A LA BOLONYESA <i>soja</i>	PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL
PIT DE POLLASTRE ARREBOSSAT	RODÓ DE VEDELLA AMB SALSADA <i>sulfits</i>	FILET DE LLUÇ AL FORN <i>peix</i>	SALSITXES DE PORC A LA PLANXA <i>soja, sulfits</i>	TRUITA DE PATATES AMB CEBA <i>huevo</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 DE SOJA <i>soja</i>	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
PA SENSE GLUTEN	PA SENSE GLUTEN	PA SENSE GLUTEN	PA SENSE GLUTEN	PA SENSE GLUTEN
Kcal - HC - Prot - Lip	Kcal - HC - Prot - Lip	Kcal - HC - Prot - Lip	Kcal - HC - Prot - Lip	Kcal - HC - Prot - Lip
854.2 - 121.5 - 19.5 - 32.2	686.9 - 87.7 - 27.9 - 24.9	660.3 - 73.0 - 41.2 - 22.6	822.3 - 123.0 - 20.3 - 27.7	677.0 - 98.8 - 20.0 - 22.4

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

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

"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

