



Menú Sense Lactosa

DILLUNS 13/09/2021	DIMARTS 14/09/2021	DIMECRES 15/09/2021	DIJOUS 16/09/2021	DIVENDRES 17/09/2021
ARRÒS AMB SALSADA DE TOMÀQUET TRUITA DE PATATES AMB CEBA ou ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA	SOPA DE PISTONS <i>api, gluten</i> POLLASTRE AL FORN ENCIAM, TOMÀQUET I API RATLLAT <i>api</i> FRUITA DE TEMPORADA	CIGRONS GUISATS AMB VERDURES <i>sulfits</i> FILET DE LLUÇ AL FORN <i>peix</i> ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA IOGURT DE SOJA NATURAL <i>soja</i> PA <i>gluten</i>	CREMA DE CARBASSA <i>sulfits</i> LLENTIES GUISADES AMB ARRÒS FRUITA DE TEMPORADA	MONGETA VERDA AMB TOMÀQUET GALL D'INDI ESTOFAT <i>sulfits</i> FRUITA DE TEMPORADA
PA <i>gluten</i> Kcal - HC - Prot - Lip 558.2 - 90.3 - 17.0 - 14.3	PA <i>gluten</i> Kcal - HC - Prot - Lip 457.8 - 65.0 - 22.2 - 12.1	PA <i>gluten</i> Kcal - HC - Prot - Lip 552.8 - 50.9 - 36.4 - 22.6	PA <i>gluten</i> Kcal - HC - Prot - Lip 655.4 - 109.5 - 13.5 - 18.2	PA <i>gluten</i> Kcal - HC - Prot - Lip 462.1 - 66.3 - 28.3 - 9.3
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> MACARRONS A LA NAPOLITANA <i>gluten</i> FRUITA DE TEMPORADA	PÈSOLS AMB PATATA <i>sulfits</i> RODÓ DE VEDELLA A LA JARDINERA <i>sulfits</i> FRUITA DE TEMPORADA	PAELLA MARINERA <i>api, crustacis, mol·luscs, peix</i> TRUITA DE PATATA AMB CARBASSÓ ou ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO IOGURT DE SOJA NATURAL <i>soja</i> PA <i>gluten</i>	PATATES ESTOFADES <i>soja, sulfits</i> HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA <i>soja, sulfits</i> ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES NEGRES FRUITA DE TEMPORADA	FIDEUS A LA CASSOLA <i>gluten, soja</i> BACALLÀ AL FORN <i>peix</i> ENCIAM, TOMÀQUET I BROT DE SOJA <i>soja</i> FRUITA DE TEMPORADA
PA <i>gluten</i> Kcal - HC - Prot - Lip 659.1 - 120.2 - 18.8 - 11.5	PA <i>gluten</i> Kcal - HC - Prot - Lip 523.4 - 71.9 - 27.9 - 13.8	PA <i>gluten</i> Kcal - HC - Prot - Lip 731.0 - 92.5 - 31.1 - 26.3	PA <i>gluten</i> Kcal - HC - Prot - Lip 567.5 - 67.6 - 24.6 - 22.1	PA <i>gluten</i> Kcal - HC - Prot - Lip 632.6 - 86.1 - 32.1 - 17.8
DILLUNS 27/09/2021	DIMARTS 28/09/2021	DIMECRES 29/09/2021	DIJOUS 30/09/2021	DIVENDRES 01/10/2021
BRÒQUIL AL VAPOR AMB PATATES <i>sulfits</i> BOTIFARRA A LA PLANXA <i>soja, sulfits</i> MONGETES SEQUES <i>sulfits</i> FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS DE MUNTANYA <i>soja</i> FILET DE SALMÓ AL FORN <i>peix, soja</i> ENCIAM, TOMÀQUET I ESPÀRRECS IOGURT DE SOJA NATURAL <i>soja</i> PA <i>gluten</i>	CREMA DE CARBASSÓ <i>sulfits</i> ESPIRALS AMB BOLONYESA VEGETAL (LLENTIES) <i>gluten</i> FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE GALETES AMB PILOTETES <i>api, gluten, soja, sulfits</i> TRUITA FRANCESA ou ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES VERDES FRUITA DE TEMPORADA	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES ALETES DE POLLASTRE A L'ALLET ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA FRUITA DE TEMPORADA
PA <i>gluten</i> Kcal - HC - Prot - Lip 574.7 - 66.2 - 20.9 - 25.1	PA <i>gluten</i> Kcal - HC - Prot - Lip 740.6 - 69.2 - 38.9 - 34.2	PA <i>gluten</i> Kcal - HC - Prot - Lip 573.4 - 103.7 - 15.7 - 10.7	PA <i>gluten</i> Kcal - HC - Prot - Lip 531.6 - 65.8 - 22.0 - 20.0	PA <i>gluten</i> Kcal - HC - Prot - Lip 625.2 - 59.8 - 27.9 - 30.5
DILLUNS 04/10/2021	DIMARTS 05/10/2021	DIMECRES 06/10/2021	DIJOUS 07/10/2021	DIVENDRES 08/10/2021
ARRÒS AMB SALSADA DE TOMÀQUET PIT DE POLLASTRE ARREBOSSAT ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA FRUITA DE TEMPORADA	PURÉ DE PATATES SLÀCTICS <i>soja</i> RODÓ DE VEDELLA AMB SALSADA <i>sulfits</i> FRUITA DE TEMPORADA	CIGRONS GUISATS AMB VERDURES FILET DE LLUÇ AL FORN <i>peiscado</i> ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES NEGRES IOGURT DE SOJA NATURAL <i>soja</i> PA <i>gluten</i>	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA <i>gluten, soja</i> SALSITXES DE PORC A LA PLANXA <i>soja, sulfits</i> PATATA AL FORN <i>sulfits</i> FRUITA DE TEMPORADA	PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL TRUITA DE PATATES AMB CEBA ou ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA
PA <i>gluten</i> Kcal - HC - Prot - Lip 689.6 - 106.6 - 17.8 - 21.3	PA <i>gluten</i> Kcal - HC - Prot - Lip 575.6 - 71.4 - 26.3 - 20.5	PA <i>gluten</i> Kcal - HC - Prot - Lip 579.8 - 50.8 - 36.5 - 25.6	PA <i>gluten</i> Kcal - HC - Prot - Lip 836.9 - 115.6 - 27.3 - 29.5	PA <i>gluten</i> Kcal - HC - Prot - Lip 615.8 - 83.8 - 21.0 - 21.8



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

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

