



Menú Maig - Juny 2021

DILLUNS

31

"MEAT FREE DAY"

Crema de verdures				12
Arròs amb lleties				-
Meló				-
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
638,04	22,45	110,09	10,63	

7

Cigrons guisats amb verdures				12
Lluç al forn amb amanida				4
Pinya				-
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
609,63	18,60	82,10	22,26	

14

Sopa de fideus s/gluten amb pilotetes				6,7 12
Pollastre al forn amb amanida				-
Plàtan				-
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
698,34	31,99	68,92	32,23	

21

Crema de pastanaga				12
Hamburguesa de vedella amb salsa i patata a daus				6,12
Plàtan				-
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
656,04	21,50	80,90	26,51	

DIMARTS

1

Ensaladilla russa (tonyina i olives)				4
Perca al forn amb amanida				4
Taronja				-
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
606,03	19,69	63,44	29,16	

8

Mongeta verda amb tomàquet				-
Botifarra a la planxa amb patates xips				6,12
Plàtan				-
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
733,29	20,18	84,46	34,18	

15

Llenties guisades amb verdures				12
Perca al forn amb amanida				4
logurt de Làctics Llivia				7
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
713,34	30,89	82,45	26,72	

22

Amanida d'espírais s/gluten (blat de moro i tonvina)				4,6
Pollastre arrebossat amb amanida				-
Macedònia de fruites				-
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
945,54	38,03	138,58	26,53	

DIMECRES

2

Bròquil amb patata				12
Pollastre a l'allet amb amanida				-
Plàtan				-
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
631,63	28,89	59,74	30,07	

9

Espaguetis s/gluten a la bolonyesa				6,12
Perca al forn amb amanida				4
logurt de Làctics Llivia				7
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
783,47	32,86	112,60	19,93	

16

"MEAT FREE DAY"

Crema de carbassó				12
Espaguetis s/gluten a la napolitana amb formatge				7
Pera				-
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
731,50	25,97	119,82	16,19	

DIJOUS

3

Mongetes seques guisades amb verdure				12
Lluç al forn amb amanida				4
Pera				-
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
725,02	39,24	104,11	16,36	

10

Amanida de patata (tonyina i pavo)				4,12
Pollastre a la cassola				-
Poma				-
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
672,86	11,92	104,18	22,67	

17

Mongeta verda amb patata				12
Rodó de llom al forn amb salsa				9
Poma				-
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N.
668,61	31,74	85,27	22,31	

DIVENDRES

4

Macarrons s/gluten a la napolitana amb formatge				7
Hamburguesa de vedella amb patates fregides i amanida				6,12
Gelats				-
Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N
981,52	31,90	115,70	41,63	

11

1 Ar	Arròs amb verdures				-
	Falafel amb amanida				1
	Taronja				-
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N
	656,70	30,45	67,76	29,01	

18

3	Arròs amb tomàquet				-
	Bacallà al forn amb amanida				4
	Taronja				-
	Energia (Kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Lípids (g)	V.N
	641,95	33,68	101,65	10,76	

L'EQUIP DE CUINA I DEL MENJADOR ISS US DESITJA UN BON ESTIU!

Menú Maig - Juny 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



GUARNICIÓ D'AMANIDA
3 COPS A LA SETMANA
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.issworld.com