

Menú Sense Fruits Secs



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	SOPA DE PISTONS <i>api, gluten</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 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 558.2 - 90.3 - 17.0 - 14.3	Kcal - HC - Prot - Lip 457.8 - 65.0 - 22.2 - 12.1	Kcal - HC - Prot - Lip 567.6 - 53.0 - 35.1 - 23.9	Kcal - HC - Prot - Lip 655.4 - 109.5 - 13.5 - 18.2	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>	PÈSOLS AMB PATATA <i>sulfits</i>	PAELLA MARINERA <i>api, crustacis, mol·luscs, peix</i>	PATATES GUISADES AMB VERDURES <i>sulfits</i>	FIDEUS A LA CASSOLA <i>gluten, soja</i>
MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE <i>gluten, llet</i>	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 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 690.0 - 118.7 - 22.0 - 14.1	Kcal - HC - Prot - Lip 523.4 - 71.9 - 27.9 - 13.8	Kcal - HC - Prot - Lip 745.8 - 94.6 - 29.8 - 27.6	Kcal - HC - Prot - Lip 525.9 - 71.0 - 20.6 - 17.7	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>	ARRÒS DE MUNTANYA <i>soja</i>	CREMA DE CARBASSÓ <i>sulfits</i>	SOPA DE GALETES AMB PILOTETES <i>api, gluten, 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 AMB BOLONYESA VEGETAL (LLENTIES) <i>gluten</i>	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 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 574.7 - 66.2 - 20.9 - 25.1	Kcal - HC - Prot - Lip 755.3 - 71.4 - 37.7 - 35.5	Kcal - HC - Prot - Lip 573.4 - 103.7 - 15.7 - 10.7	Kcal - HC - Prot - Lip 531.6 - 65.8 - 22.0 - 20.0	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	PURÉ DE PATATES GRATINAT <i>llet, soja</i>	CIGRONS GUISATS AMB VERDURES	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA <i>gluten, soja</i>	PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL
CROQUETES DE BACALLÀ <i>crustacis, gluten, llet, peix, soja</i>	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>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 625.6 - 72.7 - 28.8 - 24.4	Kcal - HC - Prot - Lip 594.6 - 52.9 - 35.2 - 26.9	Kcal - HC - Prot - Lip 836.9 - 115.6 - 27.3 - 29.5	Kcal - HC - Prot - Lip 615.8 - 83.8 - 21.0 - 21.8



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.

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

ISS Salut i Serveis Socio-sanitaris, S.A.
Cuina Central - Residència Socio-sanitària de Puigcerdà
Camí Antic de Llívia, s/n
17520 Puigcerdà, Girona

