



### Menú Sense Porc

DILLUNS 13/09/2021	DIMARTS 14/09/2021	DIMECRES 15/09/2021	DIJOUS 16/09/2021	DIVENDRES 17/09/2021
ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET	SOPA DE PISTONS AMB BROU VEGETAL <i>api, gluten, sulfits</i>	CIGRONS GUIATS 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 GUIADES 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 655.4 - 109.5 - 13.5 - 18.2	Kcal - HC - Prot - Lip 423.9 - 61.0 - 20.3 - 10.9	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 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 GUIADES AMB VERDURES <i>sulfits</i>	ESPIRALS A LA NAPOLITANA <i>gluten</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 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 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 542.3 - 84.4 - 10.8 - 17.9	Kcal - HC - Prot - Lip 654.9 - 104.1 - 31.1 - 12.7

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 SALSA DE TOMÀQUET	CREMA DE CARBASSÓ <i>sulfits</i>	SOPA DE GALETES AMB BROU VEGETAL <i>api, gluten, sulfits</i>	LLENTIES GUIADES AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE VEDELLA 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 556.4 - 69.1 - 23.3 - 20.7	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 625.2 - 59.8 - 27.9 - 30.5

**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.

DILLUNS 04/10/2021	DIMARTS 05/10/2021	DIMECRES 06/10/2021	DIJOUS 07/10/2021	DIVENDRES 08/10/2021
ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET	PURÉ DE PATATES GRATINAT <i>llet, soja</i>	CIGRONS GUIATS AMB VERDURES	ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA <i>gluten</i>	PÈSOLS SALTEJATS AMB ALL
CROQUETES DE BACALLÀ <i>crustacis, gluten, llet, peix, soja</i>	RODÓ DE VEDELLA AMB SALSA <i>sulfits</i>	FILET DE LLUÇ AL FORN <i>peix</i>	HAMBURGUESA DE VEDELLA 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 805.2 - 118.6 - 28.5 - 24.1	Kcal - HC - Prot - Lip 566.9 - 83.9 - 16.5 - 18.4

**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

