

Dimarts 2		Dimecres 3		Dijous 4		Divendres 5		
Macarrons gratinats	1	Sopa de pollastre amb pasta	1 3 9 12	Arròs amb salsa de verdures	9 12	Mongeta tendra amb patata	12	
Truita de carbassó	3 12	Pastís de carn al forn amb salsa de xampinyons	9 12	Lluç a l'andalusa	1 4	Llom amb salsa de poma	-	
Amanida d'enciam, pastanaga i olives	12	Amanida d'enciam i cogombre	12	Amanida d'enciam i olives	12	Patates al forn	-	
Postres làcties	-	Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-	
E kcal	HC g	PROT g	LIP g	E kcal	HC g	PROT g	LIP g	
913,94	93,51	33,77	44,98	V.N.	682,98	63,26	20,95	38,46
V.N.				V.N.	771,68	104,2	29,5	26,32
Patata		Crema		Pasta		Ou		Especial divendres
Porc	S.C.	Peix	S.C.	Lacti	S.C.			
Lacti		Fruita						

Dilluns 8		Dimarts 9		Dimecres 10		Dijous 11		Divendres 12	
Llenties amb verdures	-	Espirals a la crema de xampinyons	1 3 12	Col de cabdell amb patates i oli d'oliva	-	Sopa de l'àvia amb llegums	1 3 9 12	Patates guisades amb xoriçó	7 12
Truita de formatge	3 7	Bunyols de bacallà	1 4 7	Mandonguilles a la jardineria	6 12	Pollastre al forn	-	Bacallà al forn amb verdures	4
Amanida d'enciam i poma	12	Amanida de pastanaga, olives i blat de moro	12	Amanida d'enciam i pastanaga	12	Patates xips	5 6 8	Amanida d'enciam i brots de soja	12
Postres làcties	7	Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-
E kcal	HC g	PROT g	LIP g	E kcal	HC g	PROT g	LIP g	E kcal	HC g
792,32	69,68	40,11	39,24	V.N.	982,11	119,76	21,12	46,51	V.N.
V.N.				V.N.	704,79	67,3	34,49	33,07	V.N.
Arròs		Crema		Patata		Verdura		Ou	
Vedella	S.C.	Au	S.C.	Peix	S.C.	Lacti	S.C.		Especial divendres
Fruita		Lacti		Fruita					

Dilluns 15		Dimarts 16		Dimecres 17		Dijous 18		Divendres 19	
Arròs amb salsa de tomàquet	-	Crema de verdures amb rostes	1 12	Fideuada de verdures	1 3	Cigrons a la catalana	12	Sopa de verdures amb pasta	1 3 9 12
Pernillets de pollastre al forn	-	Truita de patates	3 12	Nuggets de lluç casolans	1 3 4	Botifarra esparracada amb xampinyons	6 12	Estofat de vedella a la jardineria	12
Amanida d'enciam i blat de moro	12	Amanida d'enciam i pastanaga	12	Amanida d'enciam i brots de soja	6 12	Amanida d'enciam i cogombre	12	Amanida d'enciam i olives	-
Postres làcties	7	Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-
E kcal	HC g	PROT g	LIP g	E kcal	HC g	PROT g	LIP g	E kcal	HC g
766,28	91,85	37,8	27,52	V.N.	849,93	91,86	28,17	41,09	V.N.
V.N.				V.N.	804,02	97,94	32,55	31,34	V.N.
Pasta		Sopa		Arròs		Verdura		Patata	
Peix	S.C.	Formatge fresc	S.C.	Lacti	S.C.			Ou	
Fruita		Fruita						Fruita	

Dilluns 22		Dimarts 23		Dimarts 24		Dijous 25		Divendres 26	
Crema de verdures amb rostes	1 12	Arròs amb tomàquet	-	Sopa de galets	1 3 9 12	Tallarines thai amb carbassó i ceba	1 3 6	Mongetes blanques amb verdures	-
Canelons de carn gratinats	-	Pollastre amb salsa de taronja	-	Mussola en salsa verda	1 4	Vedella empanada	1 3	Truita francesa	3
Amanida de pastanaga, olives i blat de moro	-	Amanida d'enciam i poma	12	Amanida d'enciam i pastanaga	12	Amanida d'enciam i cogombre	12	Amanida d'enciam i olives	-
Postres làcties	7	Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-	Pa amb tomàquet	-
E kcal	HC g	PROT g	LIP g	E kcal	HC g	PROT g	LIP g	E kcal	HC g
949,95	104,95	31,85	44,75	V.N.	757,09	101,64	35,68	23,09	V.N.
V.N.				V.N.	588,46	64,54	30,96	22,94	V.N.
Sopa		Crema		Crema		Ou		Patata	
Vedella	S.C.	Ou	S.C.	Ou	S.C.	Lacti		Ou	
Fruita		Lacti		Lacti				Fruita	

Dilluns 29		Dimarts 30		Dimecres 31	
Paella amb pollastre	-	Llenties amb verduretes	12	Sopa de verdures amb pasta	1 3 9 12
Calamars a la romana	1 2 7	Truita de patates	3	Fricandó de vedella amb xampinyons	12
Amanida d'enciam i poma	12	Amanida d'enciam, pastanaga i olives	12	Patates fregides	12
Postres làcties	7	Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-
E kcal	HC g	PROT g	LIP g	E kcal	HC g
788,23	94,26	36,4	29,51	V.N.	867,95
V.N.				V.N.	684,45
Arròs		Crema		Patata	
Vedella	S.C.	Au	S.C.	Peix	S.C.
Fruita		Lacti		Fruita	



Pots trucar-nos al **902 266 366**
 Escriure'ns un e-elec a **info@es.issworld.com**
 ISS és conforme a la Norma del Sistema de Gestió de Qualitat:
ISO 9001: 2008
PRESTACIÓ DEL SERVEI DE RESTAURACIÓ COL·LECTIVA



Al·lèrgens

Al costat de cadascun dels plats, a la columna marcada amb A, us indiquem el número corresponent a l'al·lèrgen present a cada plat (en color vermellós). La referència del número la trobareu a la llista de la franja blava.



Valors nutricionals

La llegenda de lectura corresponent és la següent:
V.N.=Valors nutricionals / E=Energia / HC=Hidrats de carboni / PROT=Proteïnes / LIP=Lípids / S.C.=Sopars complementaris.



Aliments de producció ecològica

2 cops al mes la pasta alimentària i l'arròs seran de producció ecològica



Dijous 1

Macarrons amb tomàquet i formatge	9	12													
Gall dindi estofat amb patata i pastanaga			12												
Amanida d'enciam i olives															
Fruita de temporada					-										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>E Kcal</th> <th>HC g</th> <th>PROT g</th> <th>LIP g</th> <th>V.N.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>880,32</td> <td>104,68</td> <td>40,52</td> <td>33,28</td> <td>V.N.</td> </tr> </tbody> </table>						E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	880,32	104,68	40,52	33,28	V.N.
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.											
880,32	104,68	40,52	33,28	V.N.											
Pasta					S.C.										
Ou					S.C.										
Lacti					S.C.										

Divendres 2

Minestra de verdura					12										
Llom a la italiana					7 12										
Amanida d'enciam i cogombre					12										
Fruita de temporada					-										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>E Kcal</th> <th>HC g</th> <th>PROT g</th> <th>LIP g</th> <th>V.N.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>793,12</td> <td>76,7</td> <td>36,8</td> <td>37,68</td> <td>V.N.</td> </tr> </tbody> </table>						E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	793,12	76,7	36,8	37,68	V.N.
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.											
793,12	76,7	36,8	37,68	V.N.											
Especial divendres S.C.															

Dilluns 5

Trinxat de col i patata					12										
Truita de xampinyons					3 12										
Amanida de pastanaga, olives i blat de moro					12										
Postres làcties					7										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>E Kcal</th> <th>HC g</th> <th>PROT g</th> <th>LIP g</th> <th>V.N.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>781,01</td> <td>75,68</td> <td>28,92</td> <td>40,29</td> <td>V.N.</td> </tr> </tbody> </table>						E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	781,01	75,68	28,92	40,29	V.N.
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.											
781,01	75,68	28,92	40,29	V.N.											
Arròs					S.C.										
Vedella					S.C.										
Fruita					S.C.										

Dimarts 6

Arròs amb salsa de verdures					12										
Pernilet de pollastre al forn					-										
Patates al forn					12										
Fruita de temporada					-										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>E Kcal</th> <th>HC g</th> <th>PROT g</th> <th>LIP g</th> <th>V.N.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>829,17</td> <td>106,84</td> <td>35,9</td> <td>28,69</td> <td>V.N.</td> </tr> </tbody> </table>						E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	829,17	106,84	35,9	28,69	V.N.
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.											
829,17	106,84	35,9	28,69	V.N.											
Crema					S.C.										
Au					S.C.										
Lacti					S.C.										

Dimecres 7

Amanida de pasta amb surimi i ou					1 3 4 7 12										
Lluç amb verdures al forn					4										
Amanida d'enciam i pastanaga					12										
Fruita de temporada					-										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>E Kcal</th> <th>HC g</th> <th>PROT g</th> <th>LIP g</th> <th>V.N.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>799,54</td> <td>87,42</td> <td>39,16</td> <td>32,58</td> <td>V.N.</td> </tr> </tbody> </table>						E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	799,54	87,42	39,16	32,58	V.N.
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.											
799,54	87,42	39,16	32,58	V.N.											
Patata					S.C.										
Peix					S.C.										
Fruita					S.C.										

Dijous 8

Crema de cigrons					-										
Magra amb salsa de tomàquet					-										
Amanida d'enciam i poma					12										
Fruita de temporada					-										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>E Kcal</th> <th>HC g</th> <th>PROT g</th> <th>LIP g</th> <th>V.N.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>785,9</td> <td>81,53</td> <td>39,21</td> <td>33,66</td> <td>V.N.</td> </tr> </tbody> </table>						E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	785,9	81,53	39,21	33,66	V.N.
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.											
785,9	81,53	39,21	33,66	V.N.											
Verdura					S.C.										
Ou					S.C.										
Lacti					S.C.										

Divendres 9

Sopa de pasta amb brou vegetal					1 3 9 12										
Hamburguesa de vedella a la planxa					6 12										
Arròs saltat					-										
Fruita de temporada					-										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>E Kcal</th> <th>HC g</th> <th>PROT g</th> <th>LIP g</th> <th>V.N.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>725,39</td> <td>83,59</td> <td>20,74</td> <td>34,23</td> <td>V.N.</td> </tr> </tbody> </table>						E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	725,39	83,59	20,74	34,23	V.N.
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.											
725,39	83,59	20,74	34,23	V.N.											
Especial divendres S.C.															

Dilluns 12

Mongeta tendra amb patata i pastanaga					12										
Croquetes de pernil					1 7 12										
Amanida d'enciam i blat de moro					12										
Postres làcties					7										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>E kcal</th> <th>HC g</th> <th>PROT g</th> <th>LIP g</th> <th>V.N.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>839,53</td> <td>108,94</td> <td>20,55</td> <td>35,73</td> <td>V.N.</td> </tr> </tbody> </table>						E kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	839,53	108,94	20,55	35,73	V.N.
E kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.											
839,53	108,94	20,55	35,73	V.N.											
Pasta					S.C.										
Peix					S.C.										
Fruita					S.C.										

Dimarts 13

Arròs amb salsa de tomàquet					-										
Pollastre al forn					-										
Patates xips					5 6 8										
Fruita de temporada					-										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>E Kcal</th> <th>HC g</th> <th>PROT g</th> <th>LIP g</th> <th>V.N.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>757,57</td> <td>97,77</td> <td>34,72</td> <td>25,29</td> <td>V.N.</td> </tr> </tbody> </table>						E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	757,57	97,77	34,72	25,29	V.N.
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.											
757,57	97,77	34,72	25,29	V.N.											
Sopa					S.C.										
Formatge fresc					S.C.										
Fruita					S.C.										

Dimecres 14

Patates estofades amb magra					12										
Mussola en salsa verda					1 4										
Amanida d'enciam i cogombre					12										
Fruita de temporada					-										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>E Kcal</th> <th>HC g</th> <th>PROT g</th> <th>LIP g</th> <th>V.N.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>782,84</td> <td>73,9</td> <td>40</td> <td>36,36</td> <td>V.N.</td> </tr> </tbody> </table>						E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	782,84	73,9	40	36,36	V.N.
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.											
782,84	73,9	40	36,36	V.N.											
Arròs					S.C.										
Verdura					S.C.										
Lacti					S.C.										

Dijous 15

Espirals a la crema de xampinyons					1 3 12										
Estofat de vedella a la jardineria					12										
Amanida d'enciam i olives					12										
Fruita de temporada					-										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>E kcal</th> <th>HC g</th> <th>PROT g</th> <th>LIP g</th> <th>V.N.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>829,96</td> <td>96,19</td> <td>35,34</td> <td>33,76</td> <td>V.N.</td> </tr> </tbody> </table>						E kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	829,96	96,19	35,34	33,76	V.N.
E kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.											
829,96	96,19	35,34	33,76	V.N.											
Patata					S.C.										
Ou					S.C.										
Fruita					S.C.										

Divendres 16

Mongetes blanques amb xoriç					7 12										
Truita francesa					12										
Amanida d'enciam i pastanaga					12										
Fruita de temporada					-										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>E kcal</th> <th>HC g</th> <th>PROT g</th> <th>LIP g</th> <th>V.N.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>969,86</td> <td>81,73</td> <td>44,59</td> <td>51,62</td> <td>V.N.</td> </tr> </tbody> </table>						E kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	969,86	81,73	44,59	51,62	V.N.
E kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.											
969,86	81,73	44,59	51,62	V.N.											
Especial divendres S.C.															

Dilluns 19

Llenties amb verdures					-										
Llom empanat					-										
Amanida d'enciam i poma					12										
Postres làcties					7										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>E kcal</th> <th>HC g</th> <th>PROT g</th> <th>LIP g</th> <th>V.N.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>789,64</td> <td>76,71</td> <td>49,96</td> <td>31,44</td> <td>V.N.</td> </tr> </tbody> </table>						E kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	789,64	76,71	49,96	31,44	V.N.
E kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.											
789,64	76,71	49,96	31,44	V.N.											
Sopa					S.C.										
Vedella					S.C.										
Fruita					S.C.										

Dimarts 20

Crema de porros amb rostes					1 12										
Truita de pernil cuit					3										
Amanida d'enciam i blat de moro					12										
Fruita de temporada					-										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>E Kcal</th> <th>HC g</th> <th>PROT g</th> <th>LIP g</th> <th>V.N.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>753,2</td> <td>68,17</td> <td>28,96</td> <td>40,52</td> <td>V.N.</td> </tr> </tbody> </table>						E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	753,2	68,17	28,96	40,52	V.N.
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.											
753,2	68,17	28,96	40,52	V.N.											
Crema					S.C.										
Ou					S.C.										
Lacti					S.C.										

Dimecres 21

Dinar especial últim dia de curs

Postres

Aquests mesos la fruita que es servirà com a postres serà **albercoc, pruna, maduixa, préssec, meló, nectarina, plàtan i síndria.**

Les postres làcties seran de producció en una Cooperativa Catalana d'iniciativa social i sense ànim de lucre.

També serà gelat.



Idees per un sopar en família

Els sopars proposats representen un estàndard combinatori amb els menús servits durant el temps de migdia en el cas dels menús NO adaptats. És per això que han de servir de guia orientativa per a una posterior adaptació a la pròpia llar, ja sigui en gustos i costums, com en al·lèrgies i/o intoleràncies.

MENÚ ELABORAT PER:
Montserrat Garcia i Buxelo
(Cap de Qualitat, Medi Ambient i Dietètica d'ISS)
Núm. de col·legiada CAT000540

Menú apte per a nenes i nens que no presenten cap tipus d'al·lèrgia alimentària



POT INCLoure ALGUN DELS AL·LÈRGENS QUE APAREIXEN A LA CINTA DE COLORS D'AQUÍ SOTA

