

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 i 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
V.N.				V.N.	774,3	91,01	33,76	30,58
Patata		Crema		Pasta		Ou		Especial divendres
Porc	S.C.	Peix	S.C.	Ou	S.C.	Lacti	S.C.	S.C.
Lacti		Fruita		Lacti				

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 xoriço	7 12
Ous remenats amb tomàquet i formatge	3 7	Bunyols de bacallà	1 4 7	Mandonguilles a la jardineria	6 12	Pollastre a l'ast	-	Bacallà al forn amb verdures	4
Amanida d'enciam i poma	12	Amanida de pastanaga, olives i blat de moro	12	Fruita de temporada	-	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
805,52	70,98	39,68	40,32	V.N.	982,11	119,76	21,12	46,51	V.N.
V.N.				V.N.	624,55	66,09	34	24,91	V.N.
V.N.				V.N.	651,22	73,35	34,87	24,26	V.N.
Arròs		Crema		Patata		Verdura		Ou	
Vedella	S.C.	Au	S.C.	Peix	S.C.	Ou	S.C.	Lacti	S.C.
Fruita		Lacti		Fruita		Lacti			Especial divendres

Dilluns 15		Dimarts 16		Dimecres 17		Dijous 18		Divendres 19	
Arròs amb salsa de tomàquet	-	Crema de pastanagues amb rostes	1 12	Fideuada de verdures	1 3	Cigrons a la catalana	12	Sopa de verdures amb pasta	1 3 9 12
Pernilets de pollastre al forn	-	Truita de patates	3 12	Nuggets de lluç casolans	1 3 4	Salsitxes amb xampinyons	6 12	Estofat de vedella a la jardineria	12
Patates panadera	12	Amanida d'enciam i pastanaga	12	Amanida d'enciam i brots de soja	6 12	Amanida d'enciam i cogombre	12	Fruita de temporada	-
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
783,225	104,58	39,51	22,985	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.
V.N.				V.N.	948,05	81,51	33,71	54,13	V.N.
Pasta		Sopa		Arròs		Patata		Ou	
Peix	S.C.	Formatge fresc	S.C.	Verdura	S.C.	Ou	S.C.	Lacti	S.C.
Fruita		Fruita		Lacti		Fruita			Especial divendres

Dilluns 22		Dimarts 23		Dimecres 24		Dijous 25		Divendres 26	
Crema de carbassó amb rostes	1 12	Amanida d'arròs amb surimi	1 4 7	Patates estofades	12	Tallarines thai amb carbassó i ceba	1 3 6	Mongetes blanques amb verdures	-
Canelons de carn gratinats	-	Pollastre amb salsa de taronja	-	Bacallà en salsa verda	1 4	Vedella empanada	1 3	Truita francesa amb pa amb tomàquet	3
Postres làcties	7	Amanida d'enciam i poma	12	Amanida d'enciam i pastanaga	12	Amanida d'enciam i cogombre	12	Amanida d'enciam i olives	-
Fruita de temporada	-	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
847,94	100,04	31,26	35,86	V.N.	795,03	101,03	37,36	26,83	V.N.
V.N.				V.N.	701,31	74,54	31,6	30,75	V.N.
V.N.				V.N.	785,38	99,06	36,31	27,1	V.N.
Sopa		Crema		Crema		Patata		Ou	
Vedella	S.C.	Ou	S.C.	Ou	S.C.	Ou	S.C.	Lacti	S.C.
Fruita		Lacti		Lacti		Fruita			Especial divendres

Dilluns 29		Dimarts 30		Dimecres 31	
Paella amb pollastre	-	Llenties estofades	-	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.	622,49
V.N.				V.N.	58,24
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·lergogen 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				
Lluç al forn	4					
Amanida d'enciam i olives						
Fruita de temporada	-					
	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	
	808,36	89,7	38,05	33,04		
Pasta						
Ou					S.C.	
Lacti						

Divendres 2

Minestra de verdura	12					
Llom a la italiana	7	12				
Amanida d'enciam i cogombre						
Fruita de temporada	-					
	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	
	793,12	76,7	36,8	37,68		
Especial divendres					S.C.	

Dilluns 5

Coliflor i patata	12					
Remenat d'ous amb pernil i tomàquet	3	12				
Amanida de pastanaga, olives i blat de moro						
Postres làcties	7					
	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	
	738,54	59,29	31,61	41,66		
Arròs						
Vedella					S.C.	
Fruita						

Dimarts 6

Arròs amb salsa de verdures	12					
Pernilets de pollastre al forn	-					
Patates al forn	12					
Fruita de temporada	-					
	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	
	829,17	106,84	35,9	28,69		
Crema						
Au					S.C.	
Lacti						

Dimecres 7

Amanida de pasta amb surimi i ou	1	3	4			
Lluç amb verdures al forn	4					
Amanida d'enciam i pastanaga						
Fruita de temporada	-					
	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	
	786,26	79,04	39,54	34,66		
Patata						
Peix					S.C.	
Fruita						

Dijous 8

Cigrons estofats	-					
Magra amb salsa de tomàquet	-					
Fruita de temporada	-					
	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	
	682,21	72,64	40,65	25,45		
Verdura						
Ou					S.C.	
Lacti						

Divendres 9

Sopa de pasta amb brou vegetal	1	3	9			
Hamburguesa de vedella a la planxa	6	12				
Amanida d'enciam i poma						
Fruita de temporada	-					
	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	
	625,73	58,6	18,79	35,13		
Especial divendres					S.C.	

Dilluns 12

Mongeta tendra amb patata i pastanaga	12					
Croquetes de pernil	1	7				
Amanida d'enciam i blat de moro	12					
Postres làcties	7					
	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	
	839,53	108,94	20,55	35,73		
Pasta						
Peix					S.C.	
Fruita						

Dimarts 13

Arròs amb salsa de tomàquet	-					
Pollastre al forn	-					
Patates xips	5	6	8			
Fruita de temporada	-					
	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	
	757,57	97,77	34,72	25,29		
Sopa						
Formatge fresc					S.C.	
Fruita						

Dimecres 14

Patates estofades amb magra	12					
Bacallà en salsa verda	1	4				
Amanida d'enciam i cogombre						
Fruita de temporada	-					
	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	
	796,12	82,28	39,62	34,28		
Arròs						
Verdura					S.C.	
Lacti						

Dijous 15

Espirals a la crema de xampinyons	1	3				
Estofat de vedella a la jardineria	12					
Fruita de temporada	-					
	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	
	910,76	95,59	37,96	41,84		
Patata						
Ou					S.C.	
Fruita						

Divendres 16

Mongetes blanques amb xoriç	7	12				
Truita francesa amb pa amb tomàquet						
Amanida d'enciam i pastanaga						
Fruita de temporada	-					
	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	
	969,86	81,73	44,59	51,62		
Especial divendres					S.C.	

Dilluns 19

Llenties amb verdures	-					
Gall dindi estofat amb xampinyons	12					
Postres làcties	7					
	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	
	690,48	78,83	43,21	22,48		
Sopa						
Vedella					S.C.	
Fruita						

Dimarts 20

Crema de porros amb rostos	1	12				
Truita de pernil cuit	3					
Amanida d'enciam i blat de moro	12					
Fruita de temporada	-					
	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	
	753,2	68,17	28,96	40,52		
Crema						
Ou					S.C.	
Lacti						

Dimarts 21

Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge	1	3	7			
Hamburguesa amb quètxup	1	6				
Patates fregides	12					
Gelat	7					
	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	V.N.	
	840,64	67,79	28,43	50,64		
Crema						
Ou					S.C.	
Lacti						

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



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

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

