



Maig 2017

Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Macarrons gratinats 1	Sopa de pollastre amb pasta i cigrons 1 3 9 12	Arròs amb salsa de verdures 9 12	Crema de porros 12
Truita de patates 3 12	Pastís de carn al forn amb salsa de xampinyons 9 12	Lluç al forn 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 971,57 HC g 106,09 PROT g 35,26 LIP g 45,13 V.N.	E kcal 682,98 HC g 63,26 PROT g 20,95 LIP g 38,46 V.N.	E kcal 753,47 HC g 92,14 PROT g 31,18 LIP g 28,91 V.N.	E kcal 840,09 HC g 91,32 PROT g 33,9 LIP g 37,69 V.N.
Patata Porc Lacti S.C.	Crema Peix Fruita S.C.	Pasta Ou Lacti S.C.	Especial divendres S.C.

Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Saltat de verdures 12	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
Llenties amb verdures -	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	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 674,12 HC g 83,94 PROT g 26,9 LIP g 25,64 V.N.	E kcal 982,11 HC g 119,76 PROT g 21,12 LIP g 46,51 V.N.	E kcal 704,79 HC g 67,3 PROT g 34,49 LIP g 33,07 V.N.	E kcal 651,22 HC g 73,35 PROT g 34,87 LIP g 24,26 V.N.	E kcal 853,34 HC g 92,99 PROT g 42,54 LIP g 34,58 V.N.
Arròs Vedella Fruita S.C.	Crema Au Lacti S.C.	Patata Peix Fruita S.C.	Verdura Ou Lacti S.C.	Especial divendres S.C.

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 amb carbassó 12	Truita de patates 3 12	Botifarra esparracada amb xampinyons 6 12	Nuggets de lluç casolans 1 3 4	Estofat de vedella a la jardineria 12
Amanida d'enciam i pastanaga 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 679,83 HC g 89,51 PROT g 37,09 LIP g 19,27 V.N.	E kcal 849,93 HC g 91,86 PROT g 28,17 LIP g 41,09 V.N.	E kcal 863,2 HC g 79,62 PROT g 36,46 LIP g 44,32 V.N.	E kcal 948,05 HC g 81,51 PROT g 33,71 LIP g 54,13 V.N.	E kcal 634,62 HC g 69,07 PROT g 28,34 LIP g 27,22 V.N.
Pasta Peix Fruita S.C.	Sopa Formatge fresc Fruita S.C.	Arròs Verdura Lacti S.C.	Patata Ou Fruita S.C.	Especial divendres S.C.

Dilluns 22	Dimarts 23	Dimarts 24	Dijous 25	Divendres 26
Sopa de peix amb pasta 1 3 4 9 12	Amanida d'arròs amb surimi 1 4 7	Crema de verdures amb rostes 1 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 amb pa amb tomàquet 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 -	Fruita de temporada -
E kcal 949,95 HC g 104,95 PROT g 31,85 LIP g 44,75 V.N.	E kcal 795,03 HC g 101,03 PROT g 37,36 LIP g 26,83 V.N.	E kcal 863,2 HC g 79,62 PROT g 36,46 LIP g 44,32 V.N.	E kcal 785,38 HC g 99,06 PROT g 36,31 LIP g 27,1 V.N.	E kcal 786,67 HC g 62,82 PROT g 33,34 LIP g 44,67 V.N.
Sopa Vedella Fruita S.C.	Crema Ou Lacti S.C.	Crema Ou Lacti S.C.	Patata Ou Fruita S.C.	Especial divendres S.C.

Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 31
Paella amb pollastre -	Amanida de llenties amb tonyina 4	Sopa de verdures amb pasta 1 3 9 12
Salmó al forn 4	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 788,23 HC g 94,26 PROT g 36,4 LIP g 29,51 V.N.	E kcal 932,81 HC g 91,36 PROT g 42,28 LIP g 44,25 V.N.	E kcal 622,49 HC g 58,24 PROT g 33,73 LIP g 28,29 V.N.
Arròs Vedella Fruita S.C.	Crema Au Lacti S.C.	Patata Peix Fruita S.C.



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			
Gall dindi estofat amb patata i pastanaga			12		
Amanida d'enciam i olives					
Fruita de temporada					-
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g		V.N.
880,32	104,68	40,52	33,28		
Pasta					S.C.
Ou					
Lacti					

Divendres 2

Mongeta tendra amb patata					12
Llom a la italiana				7	12
Amanida d'enciam i cogombre					12
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

Crema de pèsols		12			
Remenat d'ous amb xampinyons i gall dindi		3	12		
Amanida de pastanaga, olives i blat de moro				12	
Postres làcties		7			
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g		V.N.
813,41	70,92	30,26	45,41		
Arròs					S.C.
Vedella					
Fruita					

Dimarts 6

Arròs amb salsa de verdures		12			
Pernilet 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					S.C.
Au					
Lacti					

Dimecres 7

Amanida de pasta amb surimi i ou	1	3	4		
Lluç amb verdures al forn				4	
Amanida d'enciam i pastanaga					12
Fruita de temporada					-
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g		V.N.
786,26	79,04	39,54	34,66		
Patata					S.C.
Peix					
Fruita					

Dijous 8

Cigrons estofats					-
Magra amb salsa de tomàquet					-
Amanida d'enciam i poma				12	
Fruita de temporada					-
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g		V.N.
785,9	81,53	39,21	33,66		
Verdura					S.C.
Ou					
Lacti					

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					-
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g		V.N.
725,39	83,59	20,74	34,23		
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			
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g		V.N.
839,53	108,94	20,55	35,73		
Pasta					S.C.
Peix					
Fruita					

Dimarts 13

Arròs amb salsa de tomàquet					-
Mussola en salsa verda		1	4		
Amanida d'enciam i tomàquet				12	
Fruita de temporada					-
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g		V.N.
757,57	97,77	34,72	25,29		
Sopa					S.C.
Formatge fresc					
Fruita					

Dimecres 14

Patates estofades amb magra				12	
Pollastre a l'ast					-
Amanida d'enciam i cogombre					12
Fruita de temporada					-
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g		V.N.
782,84	73,9	40	36,36		
Arròs					S.C.
Verdura					
Lacti					

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					-
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g		V.N.
829,96	96,19	35,34	33,76		
Patata					S.C.
Ou					
Fruita					

Divendres 16

Empedrat de mongetes blanques					-
Ous farcits				3	7
Amanida d'enciam i pastanaga					12
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	
Amanida d'enciam i poma				12	
Postres làcties		7			
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g		V.N.
745,44	80,52	43,65	27,64		
Sopa					S.C.
Vedella					
Fruita					

Dimarts 20

Crema de porros amb rostos	1	12			
Truita de patates		3	12		
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					S.C.
Ou					
Lacti					

Dimarts 21

Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge	1	3	7		
Hamburguesa americana		1	6		12
Patates fregides					12
Gelat					-
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g		V.N.
1068,41	105,84	31,28	57,77		
Crema					S.C.
Ou					
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.



Idées 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

