

Menú Basal



Al·lèrgens PRESENTS en aquest menú



dilluns, 1 febrer	dimarts, 2 febrer	dimecres, 3 febrer	dijous, 4 febrer	divendres, 5 febrer
<p>Macarrons integrals amb sofregit de verdures</p> <p>Salmó al forn amb salsa de mostassa</p> <p>***</p> <p>Pa</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>E kcal HC g PROT g LIP g</p> <p>835,63 93,92 37,43 34,47</p> <p>Amanida Llegum Fruita</p>	<p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p>Truita de tonyina</p> <p>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Pa integral</p> <p>Postres làctics</p> <p>E kcal HC g PROT g LIP g</p> <p>811,26 71,18 41,23 40,18</p> <p>Hortalissa i patata Au Fruita</p>	<p>Crema de porros amb rostos</p> <p>Calamars a la romana</p> <p>Amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Pa</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>E kcal HC g PROT g LIP g</p> <p>708,22 88,76 30,11 25,86</p> <p>Sopa d'arròs Peix amb amanida Fruita</p>	<p>Saltejat de mongeta tendra amb patata i pastanaga</p> <p>Llenties amb verdures</p> <p>***</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>E kcal HC g PROT g LIP g</p> <p>694,01 104,85 25,7 19,09</p> <p>Crema de verdures Ou Fruita</p>	<p>Arròs saltejat amb xampinyons</p> <p>Pollastre a la italiana</p> <p>Amanida d'enciam i olives</p> <p>Pa</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>E kcal HC g PROT g LIP g</p> <p>902,28 96,04 40,97 39,36</p> <p>Hortalisses Llegum Fruita</p>
dilluns, 8 febrer	dimarts, 9 febrer	dimecres, 10 febrer	dijous, 11 febrer	divendres, 12 febrer
<p>Saltejat de coliflor amb all</p> <p>Llenties amb arròs i verdures</p> <p>***</p> <p>Pa</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>E kcal HC g PROT g LIP g</p> <p>709,54 112,92 22,39 18,7</p> <p>Hortalissa i patata Au Fruita</p>	<p>Espirals amb verdures de temporada i formatge</p> <p>Llom amb salsa de poma</p> <p>Amanida d'enciam i cogombre</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>E kcal HC g PROT g LIP g</p> <p>808,13 90,17 39,39 32,21</p> <p>Amanida Llegum Fruita</p>	<p>Mongetes blanques saltades amb all i julivert</p> <p>Bacallà al forn amb samfaina</p> <p>***</p> <p>Pa</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>E kcal HC g PROT g LIP g</p> <p>577,33 60,15 34,3 22,17</p> <p>Hortalissa i patata Ou Lacti</p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Pollastre amb salsa de llimona</p> <p>***</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>E kcal HC g PROT g LIP g</p> <p>766,05 100,27 35,78 24,65</p> <p>Crema de verdures Au Fruita</p>	<p>Crema de pèsols i carbassó</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Amanida d'enciam i tomàquet</p> <p>Pa</p> <p>Postres làctics</p> <p>E kcal HC g PROT g LIP g</p> <p>814,03 75,04 37,41 40,47</p> <p>Sopa Peix amb amanida Fruita</p>
dilluns, 15 febrer	dimarts, 16 febrer	dimecres, 17 febrer	dijous, 18 febrer	divendres, 19 febrer
<p>FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ</p>	<p>Arròs amb verdures</p> <p>Ous remenats amb tomàquet i formatge</p> <p>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Pa integral</p> <p>Postres làctics</p> <p>E kcal HC g PROT g LIP g</p> <p>817,98 92,19 32,34 35,54</p> <p>Crema de verdures Au Fruita</p>	<p>Cigrons amb espinacs i carbassa</p> <p>Hamburgueses de pollastre a la planxa</p> <p>Amanida d'enciam i tomàquet</p> <p>Pa</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>E kcal HC g PROT g LIP g</p> <p>714,14 77,69 41,13 26,54</p> <p>Hortalissa i patata Amanida Llegum Fruita</p>	<p>Pèsols saltejats amb ceba</p> <p>Lluç empanat</p> <p>Amanida d'enciam i cogombre</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>E kcal HC g PROT g LIP g</p> <p>695,26 75,66 35,11 28,02</p> <p>Hortalissa i patata Ou Fruita</p>	<p>Minestra de verdura</p> <p>Gall dindi estofat amb verdures</p> <p>Amanida d'enciam i olives</p> <p>Pa</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>E kcal HC g PROT g LIP g</p> <p>748,09 87,88 40,98 25,85</p> <p>Hortalisses Llegum Fruita</p>
dilluns, 22 febrer	dimarts, 23 febrer	dimecres, 24 febrer	dijous, 25 febrer	divendres, 26 febrer
<p>Sopa de pollastre amb pasta</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Carbassó arrebossat</p> <p>Pa</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>E kcal HC g PROT g LIP g</p> <p>819,57 89,1 35,94 35,49</p> <p>Sopa de pasta Ou amb amanida Fruita</p>	<p>Llenties amb verdures</p> <p>Llimanda al forn amb ceba i tomàquet</p> <p>***</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>E kcal HC g PROT g LIP g</p> <p>647,45 75,65 39,93 20,57</p> <p>Hortalisses Llegum Fruita</p>	<p>Amanida completa d'enciam, blat de moro, olives i pastanaga</p> <p>Paella d'arròs integral de pollastre</p> <p>***</p> <p>Pa</p> <p>Postres làctics</p> <p>E kcal HC g PROT g LIP g</p> <p>841,28 99,14 24,33 38,6</p> <p>Hortalissa i patata Peix amb amanida Fruita</p>	<p>Saltat de verdures</p> <p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p>***</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>E kcal HC g PROT g LIP g</p> <p>724,57 106,57 25,32 21,89</p> <p>Crema de verdures Ou Fruita</p>	<p>Crema de porros amb rostos</p> <p>Rap a la marinera</p> <p>***</p> <p>Pa</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>E kcal HC g PROT g LIP g</p> <p>721,35 86,42 38,59 24,59</p> <p>Amanida Llegum Fruita</p>

MENÚS ELABORATS PER:
Mònica Esteve Graner
Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica
Departament de Qualitat i Medi Ambient



Pots trucar-nos al 900 811 600
Escriure'ns un e-clec a contacto@iss.es

ISS FACILITY SERVICES Catalunya
C. Lluís Muntadas, 5
08940 Cornellà de Llobregat, Barcelona
Tel. 935 903 060
Fax. 936 343 154



1 GLUTEN	2 CRUSTACIS	3 OU	4 PEIX	5 CACAUET	6 SOJA	7 LLET	8 FRUITS DE CLOSCA	9 API	10 MGSTASSA	11 SÈSAM	12 SULFIT	13 TRAMUSSOS	14 MOL·LUSCS
GLUTEN	CRUSTACEOS	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LECHE	FRUTOS DE CASCAVA	APIO	MGSTAZA	SÈSAMO	SULFITOS	ALTRAMUCCES	MOL·LUSCS
GLUTEN	CRUSTACEANS	EGG	FISH	PENAUT	SOYA	MILK	NUTS	CELERY	MUSTARD	SÈSAM	SULPHITES	LUPINS	MOLLUSCS