



### divendres, 1 octubre

Saltejat de mongeta tendra amb ceba i tomàquet	Sulfits		
Fruita de patates	Ou, Sulfits		
Amanida d'enciam i olives	Sulfits		
Pa	Gluten		
Fruita de temporada			
E <sub>Kcal</sub>	HC <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>
841,18	93,52	29,16	38,94

dilluns, 4 octubre	dimarts, 5 octubre	dimecres, 6 octubre	dijous, 7 octubre	divendres, 8 octubre
Bròcoli i patata amb oli d'oliva Sulfits	Paella de verdures Api	Empedrat de lleties Ou, Sulfits	Minestra de verdura amb oli d'oliva Sulfits	Amanida verda (enciam, pastanaga, olives i blat de moro) Sulfits
Filet de pollastre al forn	Lluç al forn amb verdures juliana Peix	Truita de xampinyons Ou	Llom a la italiana Llet	Macarrons amb bolonyesa vegetal de lleties Gluten, Sulfits
Amanida d'enciam i olives Sulfits	Amanida d'enciam i pastanaga Sulfits	Amanida d'enciam i tomàquet Sulfits	Amanida d'enciam, pastanaga i olives Sulfits	***
Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural Llet	Fruita de temporada	Fruita de temporada
E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>
671,81	744,88	807,97	818,62	632,45
HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>
72,97	97,96	64,87	77,32	102,77
PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>
38,71	30,48	40,35	42,78	19,21
LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>
25,01	25,68	43,01	37,58	15,67

dilluns, 11 octubre	dimarts, 12 octubre	dimecres, 13 octubre	dijous, 14 octubre	divendres, 15 octubre
FESTIU	FESTIU	Tallarines integrals a la crema de xampinyons Gluten, Llet	Cigrons estofats amb verdures Sulfits	Crema de carbassa amb rostes Gluten, Sulfits
		Ous farcits de tonyina Ou, Peix	Bacallà amb tomàquet Peix	Fricandó de vedella amb xampinyons -
		Amanida d'enciam i cogombre Sulfits	***	Amanida d'enciam i olives Sulfits
		Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten
		Iogurt natural Llet	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>
		805,84	669,51	790,81
		HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>
		79,43	78,97	80,79
		PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>
		38,51	38,03	34,09
		LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>
		37,12	22,39	36,81

dilluns, 18 octubre	dimarts, 19 octubre	dimecres, 20 octubre	dijous, 21 octubre	divendres, 22 octubre
Minestra de verdura amb oli d'oliva Sulfits	Sopa de peix amb fideus Gluten, Peix, Api	Lleties amb arròs integral i verdures -	Crema de carbassa amb rostes Gluten, Sulfits	Saltejat de mongeta tendra amb patata i pastanaga Sulfits
Botifarra esparracada amb xampinyons Soja, Sulfits	Salmó amb verdures a la papillote Peix, Sulfits	Truita de patates Ou, Sulfits	Calamars a la romana Ou, Peix, Llet	Cigrons saltats amb sofregit de ceba i tomàquet -
***	***	Amanida d'enciam i olives Sulfits	Amanida d'enciam i tomàquet Sulfits	Amanida d'enciam i blat de moro Sulfits
Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural Llet	Fruita de temporada	Fruita de temporada
E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>
742,7	616,21	886,9	688,42	824,08
HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>
76,74	64,49	87,48	83,37	110,5
PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>
27,26	28,97	37,81	30,19	26,76
LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>
36,3	26,93	42,86	26,02	30,56

dilluns, 25 octubre	dimarts, 26 octubre	dimecres, 27 octubre	dijous, 28 octubre	divendres, 29 octubre
Macarrons integrals amb verdures Gluten	Lleties vermelles amb verdures de temporada Sulfits	Paella de verdures Api	Amanida verda (enciam, pastanaga, olives i blat de moro) Sulfits	Crema de porros i carbassó amb rostes Sulfits
Gall dindi estofat amb verdures Sulfits	Rap a la marinera Peix, Sulfits	Ous remenats amb tomàquet Ou	Mongetes blanques amb verdures Sulfits	Mandonguilles amb salsa de tomàquet Peix, Sulfits
***	Amanida d'enciam i blat de moro Sulfits	Amanida d'enciam i cogombre Sulfits	***	***
Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural Llet	Fruita de temporada	Fruita de temporada
E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>
822,45	747,8	772,78	540,28	708,06
HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>
103,3	80,45	81,92	80,61	83,41
PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>
46,22	46,47	29,24	17,29	45,59
LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>
24,93	26,68	36,46	16,52	21,34



### Proposta de sopars

Us oferim la resposta més apropiada per l'equilibri nutricional de l'infant com a complement del dinar.



Si de primer plat ha dinat pasta, arròs o llegum, recomanem sopar verdura, crema de verdura o amanida i al inrevés. De segon plat si ha dinat llegum, proteïna vegetal o ou, us proposem sopar carn o peix i al inrevés. De postres, aconsellem donar fruita fresca cada dia i reservar 1-2 dies pels làctics Bon profit!



MENÚS ELABORATS PER:  
Mònica Esteve Graner  
Dietista- Nutricionista. Núm. de col·legiada  
CAT000211  
Departament de Qualitat i Medi Ambient



Pots trucar-nos al  
900 811 600  
Escriure'ns un e-elec 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





#### divendres, 1 octubre

Saltejat de mongeta tendra amb ceba i tomàquet	Sulfits			
Truita de patates	Ou, Sulfits			
Amanida d'enciam i olives	Sulfits			
Pa	Gluten			
Fruita de temporada	-			
E <sub>Kcal</sub>	HC <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	
841,18	93,52	29,16	38,94	

dilluns, 4 octubre	dimarts, 5 octubre	dimecres, 6 octubre	dijous, 7 octubre	divendres, 8 octubre
Bròcoli i patata amb oli d'oliva Sulfits	Paella de verdures Apl	Empedrat de lenties Ou, Sulfits	Minestra de verdura amb oli d'oliva Sulfits	Amanida verda (enciam, pastanaga, olives i blat de moro) Sulfits
Filet de pollastre al forn	Lluç al forn amb verdures juliana Peix	Truita de xampinyons Ou	Pollastre a la italiana Llet	Macarrons amb bolonyesa vegetal de lenties Gluten, Sulfits
Amanida d'enciam i olives Sulfits	Amanida d'enciam i pastanaga Sulfits	Amanida d'enciam i tomàquet Sulfits	Amanida d'enciam, pastanaga i olives Sulfits	Pa Gluten
Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten	Pa integral Gluten	Fruita de temporada Gluten
Fruita de temporada -	Fruita de temporada -	Iogurt natural Llet	Fruita de temporada -	Fruita de temporada -
E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>
671,81	744,88	807,97	818,62	632,45
72,97	97,96	64,87	77,32	102,77
38,71	30,48	40,35	42,78	19,21
25,01	25,68	43,01	37,58	15,67

dilluns, 11 octubre	dimarts, 12 octubre	dimecres, 13 octubre	dijous, 14 octubre	divendres, 15 octubre
FESTIU	FESTIU	Tallarines integrals a la crema de xampinyons Gluten, Llet	Cigrons estofats amb verdures Sulfits	Crema de carbassa amb rostes Gluten, Sulfits
		Ous farcits de tonyina Ou, Peix	Bacallà amb tomàquet Peix	Fricandó de vedella amb xampinyons -
		Amanida d'enciam i cogombre Sulfits	*** -	Amanida d'enciam i olives Sulfits
		Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten
		Iogurt natural Llet	Fruita de temporada -	Fruita de temporada -
		E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>
		805,84	669,51	790,81
		79,43	78,97	80,79
		38,51	38,03	34,09
		37,12	22,39	36,81

dilluns, 18 octubre	dimarts, 19 octubre	dimecres, 20 octubre	dijous, 21 octubre	divendres, 22 octubre
Minestra de verdura amb oli d'oliva Sulfits	Sopa de peix amb fideus Gluten, Peix, Apl	Lenties amb arròs integral i verdures -	Crema de carbassa amb rostes Gluten, Sulfits	Saltejat de mongeta tendra amb patata i pastanaga Sulfits
Pit de pollastre a la planxa -	Salmó amb verdures a la papillote Peix, Sulfits	Truita de patates Ou, Sulfits	Calamars a la romana Ou, Peix, Llet	Cigrons saltats amb sofregit de ceba i tomàquet -
Amanida d'enciam i olives Sulfits	*** -	Amanida d'enciam i olives Sulfits	Amanida d'enciam i tomàquet Sulfits	Amanida d'enciam i blat de moro Sulfits
Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten
Fruita de temporada -	Fruita de temporada -	Iogurt natural Llet	Fruita de temporada -	Fruita de temporada -
E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>
693,89	616,21	886,9	688,42	824,08
76,07	64,49	87,48	83,37	110,5
45,09	28,97	37,81	30,19	26,76
23,25	26,93	42,86	26,02	30,56

dilluns, 25 octubre	dimarts, 26 octubre	dimecres, 27 octubre	dijous, 28 octubre	divendres, 29 octubre
Macarrons integrals amb verdures Gluten	Lenties vermelles amb verdures de temporada Sulfits	Paella de verdures Apl	Amanida verda (enciam, pastanaga, olives i blat de moro) Sulfits	Crema de porros i carbassó amb rostes Sulfits
Gall dindi estofat amb verdures Sulfits	Rap a la marinera Peix, Sulfits	Ous remenats amb tomàquet Ou	Mongetes blanques amb verdures Sulfits	Truita de formatge Peix, Sulfits
*** -	Amanida d'enciam i blat de moro Sulfits	Amanida d'enciam i cogombre Sulfits	*** -	Amanida d'enciam i olives Sulfits
Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten
Fruita de temporada -	Fruita de temporada -	Iogurt natural Llet	Fruita de temporada -	Fruita de temporada -
E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>
822,45	747,8	772,78	540,28	769,7
103,3	80,45	81,92	80,61	84,3
46,22	46,47	29,24	17,29	46,07
24,93	26,68	36,46	16,52	27,58



### Proposta de sopars

Us oferim la resposta més apropiada per l'equilibri nutricional de l'infant com a complement del dinar.



Si de primer plat ha dinat pasta, arròs o llegum, recomanem sopar verdura, crema de verdura o amanida i al inrevés. De segon plat si ha dinat llegum, proteïna vegetal o ou, us proposem sopar carn o peix i al inrevés. De postres, aconsellem donar fruita fresca cada dia i reservar 1-2 dies pels làctics Bon profit!



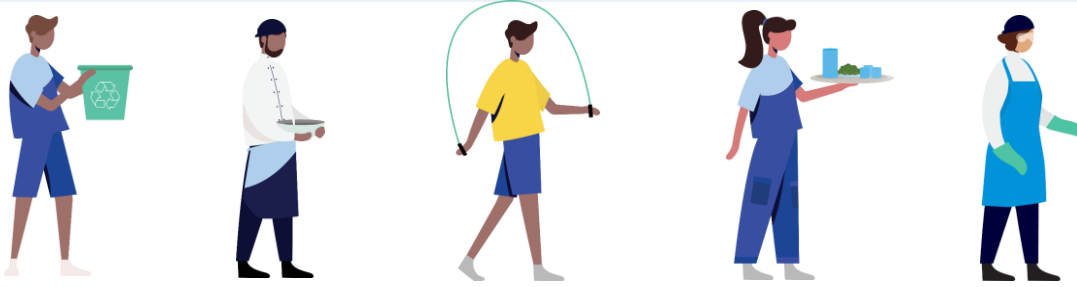
MENÚS ELABORATS PER:  
Mònica Esteve Graner  
Dietista-Nutricionista. Núm. de col·legiada  
CAT000211  
Departament de Qualitat i Medi Ambient



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





#### divendres, 1 octubre

Saltejat de mongeta tendra amb ceba i tomàquet	Sulfits
Truita de patates	Ou, Sulfits
Amanida d'enciam i olives	Sulfits
Pa	Gluten
Fruita de temporada	-
<b>E<sub>Kcal</sub></b>	<b>HC<sub>g</sub></b>
<b>PROT<sub>g</sub></b>	<b>LIP<sub>g</sub></b>
841,18	93,52
29,16	38,94

dilluns, 4 octubre	dimarts, 5 octubre	dimecres, 6 octubre	dijous, 7 octubre	divendres, 8 octubre
Bròcoli i patata amb oli d'oliva Sulfits	Paella de verdures Apl	Empedrat de lenties Ou, Sulfits	Minestra de verdura amb oli d'oliva Sulfits	Amanida verda (enciam, pastanaga, olives i blat de moro) Gluten, Sulfits
Truita de formatge	Lluç al forn amb verdures juliana Peix	Truita de xampinyons Ou	Croquetes de bacallà Gluten, Crustacis, Peix, Ous	Macarrons amb bolonyesa vegetal de lenties Gluten, Sulfits
Amanida d'enciam i olives Sulfits	Amanida d'enciam i pastanaga Sulfits	Amanida d'enciam i tomàquet Sulfits	Amanida d'enciam, pastanaga i olives Sulfits	Pa Gluten
Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten	Pa integral Gluten	Fruita de temporada -
Fruita de temporada -	Fruita de temporada -	Iogurt natural Llet	Fruita de temporada -	Fruita de temporada -
<b>E<sub>Kcal</sub></b>	<b>E<sub>Kcal</sub></b>	<b>E<sub>Kcal</sub></b>	<b>E<sub>Kcal</sub></b>	<b>E<sub>Kcal</sub></b>
<b>HC<sub>g</sub></b>	<b>HC<sub>g</sub></b>	<b>HC<sub>g</sub></b>	<b>HC<sub>g</sub></b>	<b>HC<sub>g</sub></b>
<b>PROT<sub>g</sub></b>	<b>PROT<sub>g</sub></b>	<b>PROT<sub>g</sub></b>	<b>PROT<sub>g</sub></b>	<b>PROT<sub>g</sub></b>
<b>LIP<sub>g</sub></b>	<b>LIP<sub>g</sub></b>	<b>LIP<sub>g</sub></b>	<b>LIP<sub>g</sub></b>	<b>LIP<sub>g</sub></b>
771,95	744,88	807,97	792,22	632,45
72,97	97,96	64,87	102,71	102,77
31,3	30,48	40,35	17,54	19,21
39,43	25,68	43,01	34,58	15,67

dilluns, 11 octubre	dimarts, 12 octubre	dimecres, 13 octubre	dijous, 14 octubre	divendres, 15 octubre
FESTIU	FESTIU	Tallarines integrals a la crema de xampinyons Gluten, Llet	Cigrons estofats amb verdures Sulfits	Crema de carbassa amb rostes Gluten, Sulfits
		Ous farcits de tonyina Ou, Peix	Bacallà amb tomàquet Peix	Croquetes de bacallà Gluten, Crustacis, Peix, Ous
		Amanida d'enciam i cogombre Sulfits	***	Amanida d'enciam i olives Sulfits
		Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten
		Iogurt natural Llet	Fruita de temporada -	Fruita de temporada -
<b>E<sub>Kcal</sub></b>	<b>E<sub>Kcal</sub></b>	<b>E<sub>Kcal</sub></b>	<b>E<sub>Kcal</sub></b>	<b>E<sub>Kcal</sub></b>
<b>HC<sub>g</sub></b>	<b>HC<sub>g</sub></b>	<b>HC<sub>g</sub></b>	<b>HC<sub>g</sub></b>	<b>HC<sub>g</sub></b>
<b>PROT<sub>g</sub></b>	<b>PROT<sub>g</sub></b>	<b>PROT<sub>g</sub></b>	<b>PROT<sub>g</sub></b>	<b>PROT<sub>g</sub></b>
<b>LIP<sub>g</sub></b>	<b>LIP<sub>g</sub></b>	<b>LIP<sub>g</sub></b>	<b>LIP<sub>g</sub></b>	<b>LIP<sub>g</sub></b>
805,84	616,21	805,84	669,51	808,52
79,43	64,49	79,43	78,97	109,62
38,51	28,97	38,51	38,03	15,02
37,12	26,93	37,12	22,39	34,44

dilluns, 18 octubre	dimarts, 19 octubre	dimecres, 20 octubre	dijous, 21 octubre	divendres, 22 octubre
Minestra de verdura amb oli d'oliva Sulfits	Sopa de peix amb fideus Gluten, Peix, Apl	Lenties amb arròs integral i verdures	Crema de carbassa amb rostes Gluten, Sulfits	Saltejat de mongeta tendra amb patata i pastanaga Sulfits
Lluç al forn amb verdures juliana Peix	Salmó amb verdures a la papillote Peix, Sulfits	Truita de patates Ou, Sulfits	Calamars a la romana Ou, Peix, Llet	Cigrons saltats amb sofregit de ceba i tomàquet -
Amanida d'enciam i olives Sulfits	***	Amanida d'enciam i olives Sulfits	Amanida d'enciam i tomàquet Sulfits	Amanida d'enciam i blat de moro Sulfits
Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten
Fruita de temporada -	Fruita de temporada -	Iogurt natural Llet	Fruita de temporada -	Fruita de temporada -
<b>E<sub>Kcal</sub></b>	<b>E<sub>Kcal</sub></b>	<b>E<sub>Kcal</sub></b>	<b>E<sub>Kcal</sub></b>	<b>E<sub>Kcal</sub></b>
<b>HC<sub>g</sub></b>	<b>HC<sub>g</sub></b>	<b>HC<sub>g</sub></b>	<b>HC<sub>g</sub></b>	<b>HC<sub>g</sub></b>
<b>PROT<sub>g</sub></b>	<b>PROT<sub>g</sub></b>	<b>PROT<sub>g</sub></b>	<b>PROT<sub>g</sub></b>	<b>PROT<sub>g</sub></b>
<b>LIP<sub>g</sub></b>	<b>LIP<sub>g</sub></b>	<b>LIP<sub>g</sub></b>	<b>LIP<sub>g</sub></b>	<b>LIP<sub>g</sub></b>
714,3	616,21	886,9	688,42	824,08
87,06	64,49	87,48	83,37	110,5
32,61	28,97	37,81	30,19	26,76
26,18	26,93	42,86	26,02	30,56

dilluns, 25 octubre	dimarts, 26 octubre	dimecres, 27 octubre	dijous, 28 octubre	divendres, 29 octubre
Macarrons integrals amb verdures Gluten	Lenties vermelles amb verdures de temporada Sulfits	Paella de verdures Apl	Amanida verda (enciam, pastanaga, olives i blat de moro) Sulfits	Crema de porros i carbassó amb rostes Sulfits
Lluç al forn amb verdures juliana Peix	Rap a la marinera Peix, Sulfits	Ous remenats amb tomàquet Ou	Mongetes blanques amb verdures Sulfits	Truita de formatge Peix, Sulfits
***	Amanida d'enciam i blat de moro Sulfits	Amanida d'enciam i cogombre Sulfits	***	Amanida d'enciam i olives Sulfits
Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten
Fruita de temporada -	Fruita de temporada -	Iogurt natural Llet	Fruita de temporada -	Fruita de temporada -
<b>E<sub>Kcal</sub></b>	<b>E<sub>Kcal</sub></b>	<b>E<sub>Kcal</sub></b>	<b>E<sub>Kcal</sub></b>	<b>E<sub>Kcal</sub></b>
<b>HC<sub>g</sub></b>	<b>HC<sub>g</sub></b>	<b>HC<sub>g</sub></b>	<b>HC<sub>g</sub></b>	<b>HC<sub>g</sub></b>
<b>PROT<sub>g</sub></b>	<b>PROT<sub>g</sub></b>	<b>PROT<sub>g</sub></b>	<b>PROT<sub>g</sub></b>	<b>PROT<sub>g</sub></b>
<b>LIP<sub>g</sub></b>	<b>LIP<sub>g</sub></b>	<b>LIP<sub>g</sub></b>	<b>LIP<sub>g</sub></b>	<b>LIP<sub>g</sub></b>
788,66	747,8	772,78	540,28	769,7
102,48	80,45	81,92	80,61	84,3
37,85	46,47	29,24	17,29	46,07
25,26	26,68	36,46	16,52	27,58



### Proposta de sopars

Us oferim la resposta més apropiada per l'equilibri nutricional de l'infant com a complement del dinar.



Si de primer plat ha dinat pasta, arròs o llegum, recomanem sopar verdura, crema de verdura o amanida i al inrevés. De segon plat si ha dinat llegum, proteïna vegetal o ou, us proposem sopar carn o peix i al inrevés. De postres, aconsellem donar fruita fresca cada dia i reservar 1-2 dies pels làctics Bon profit!



MENÚS ELABORATS PER:  
Mònica Esteve Graner  
Dietista-Nutricionista. Núm. de col·legiada  
CAT000211  
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



# Escola Taula Rodona

## MENÚ BASAL SENSE FRUITS SECS

### octubre de 2021



#### divendres, 1 octubre

Saltejat de mongeta tendra amb ceba i tomàquet	Sulfits			
Truita de patates	Ou, Sulfits			
Amanida d'enciam i olives	Sulfits			
Pa	Gluten			
Fruita de temporada				
E <sub>Kcal</sub>	HC <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	
841,18	93,52	29,16	38,94	

dilluns, 4 octubre	dimarts, 5 octubre	dimecres, 6 octubre	dijous, 7 octubre	divendres, 8 octubre
Bròcoli i patata amb oli d'oliva Sulfits	Paella de verdures Api	Empedrat de lleties Ou, Sulfits	Minestra de verdura amb oli d'oliva Sulfits	Amanida verda (enciam, pastanaga, olives i blat de moro) Sulfits
Filet de pollastre al forn	Lluç al forn amb verdures juliana Peix	Truita de xampinyons Ou	Llom a la italiana Llet	Macarrons amb bolonyesa vegetal de lleties Gluten, Sulfits
Amanida d'enciam i olives Sulfits	Amanida d'enciam i pastanaga Sulfits	Amanida d'enciam i tomàquet Sulfits	Amanida d'enciam, pastanaga i olives Sulfits	*** -
Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten
Fruita de temporada -	Fruita de temporada -	Iogurt natural Llet	Fruita de temporada -	Fruita de temporada -
E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>
671,81	744,88	807,97	818,62	632,45
72,97	97,96	64,87	77,32	102,77
38,71	30,48	40,35	42,78	19,21
25,01	25,68	43,01	37,58	15,67
dilluns, 11 octubre	dimarts, 12 octubre	dimecres, 13 octubre	dijous, 14 octubre	divendres, 15 octubre
FESTIU	FESTIU	Tallarines integrals a la crema de xampinyons Gluten, Llet	Cigrons estofats amb verdures Sulfits	Crema de carbassa amb rostes Gluten, Sulfits
		Ous farcits de tonyina Ou, Peix	Bacallà amb tomàquet Peix	Fricandó de vedella amb xampinyons -
		Amanida d'enciam i cogombre Sulfits	*** -	Amanida d'enciam i olives Sulfits
		Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten
		Iogurt natural Llet	Fruita de temporada -	Fruita de temporada -
		E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>
		805,84	669,51	790,81
		79,43	78,97	80,79
		38,51	38,03	34,09
		37,12	22,39	36,81
dilluns, 18 octubre	dimarts, 19 octubre	dimecres, 20 octubre	dijous, 21 octubre	divendres, 22 octubre
Minestra de verdura amb oli d'oliva Sulfits	Sopa de peix amb fideus Gluten, Peix, Api	Lleties amb arròs integral i verdures -	Crema de carbassa amb rostes Gluten, Sulfits	Saltejat de mongeta tendra amb patata i pastanaga Sulfits
Botifarra esparracada amb xampinyons Soja, Sulfits	Salmó amb verdures a la papillote Peix, Sulfits	Truita de patates Ou, Sulfits	Calamars a la romana Ou, Peix, Llet	Cigrons saltats amb sofregit de ceba i tomàquet -
*** -	*** -	Amanida d'enciam i olives Sulfits	Amanida d'enciam i tomàquet Sulfits	Amanida d'enciam i blat de moro Sulfits
Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten
Fruita de temporada -	Fruita de temporada -	Iogurt natural Llet	Fruita de temporada -	Fruita de temporada -
E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>
742,7	616,21	886,9	688,42	824,08
76,74	64,49	87,48	83,37	110,5
27,26	28,97	37,81	30,19	26,76
36,3	26,93	42,86	26,02	30,56
dilluns, 25 octubre	dimarts, 26 octubre	dimecres, 27 octubre	dijous, 28 octubre	divendres, 29 octubre
Macarrons integrals amb verdures Gluten	Lleties vermelles amb verdures de temporada Sulfits	Paella de verdures Api	Amanida verda (enciam, pastanaga, olives i blat de moro) Sulfits	Crema de porros i carbassó amb rostes Sulfits
Gall dindi estofat amb verdures Sulfits	Rap a la marinera Peix, Sulfits	Ous remenats amb tomàquet Ou	Mongetes blanques amb verdures Sulfits	Mandonguilles amb salsa de tomàquet Peix, Sulfits
*** -	Amanida d'enciam i blat de moro Sulfits	Amanida d'enciam i cogombre Sulfits	*** -	*** -
Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten
Fruita de temporada -	Fruita de temporada -	Iogurt natural Llet	Fruita de temporada -	Fruita de temporada -
E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>
822,45	747,8	772,78	540,28	708,06
103,3	80,45	81,92	80,61	83,41
46,22	46,47	29,24	17,29	45,59
24,93	26,68	36,46	16,52	21,34



### Proposta de sopars

Us oferim la resposta més apropiada per l'equilibri nutricional de l'infant com a complement del dinar.



Si de primer plat ha dinat pasta, arròs o llegum, recomanem sopar verdura, crema de verdura o amanida i al inrevés. De segon plat si ha dinat llegum, proteïna vegetal o ou, us proposem sopar carn o peix i al inrevés. De postres, aconsellem donar fruita fresca cada dia i reservar 1-2 dies pels làctics Bon profit!



MENÚS ELABORATS PER:  
Mònica Esteve Graner  
Dietista- Nutricionista. Núm. de col·legiada  
CAT000211  
Departament de Qualitat i Medi Ambient



Pots trucar-nos al  
900 811 600



Escriure'ns un e-lec 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





### divendres, 1 octubre

Saltejat de mongeta tendra amb ceba i tomàquet	Sulfits			
Truita de patates	Ou, Sulfits			
Amanida d'enciam i olives	Sulfits			
Pa s/ gluten	Soja			
Fruita de temporada				
E <sub>Kcal</sub>	HC <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	
841,18	93,52	29,16	38,94	

dilluns, 4 octubre	dimarts, 5 octubre	dimecres, 6 octubre	dijous, 7 octubre	divendres, 8 octubre
Bròcoli i patata amb oli d'oliva Sulfits	Paella de verdures Api	Empedrat de lleties Ou, Sulfits	Minestra de verdura amb oli d'oliva Sulfits	Amanida verda (enciam, pastanaga, olives i blat de moro) Sulfits
Filet de pollastre al forn	Lluç al forn amb verdures juliana Peix	Truita de xampinyons Ou	Llom a la italiana Llet	Macarrons s/gluten amb bonyesa vegetal de lleties Sulfits
Amanida d'enciam i olives Sulfits	Amanida d'enciam i pastanaga Sulfits	Amanida d'enciam i tomàquet Sulfits	Amanida d'enciam, pastanaga i olives Sulfits	***
Pa s/ gluten Soja	Pa s/ gluten Soja	Pa s/ gluten Soja	Pa s/ gluten Soja	Pa s/ gluten Soja
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural Llet	Fruita de temporada	Fruita de temporada
E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>
671,81	760,62	807,97	834,36	632,45
HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>
72,97	102,88	64,87	82,24	102,77
PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>
38,71	30,08	40,35	42,38	19,21
LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>
25,01	25,42	43,01	37,32	15,67

dilluns, 11 octubre	dimarts, 12 octubre	dimecres, 13 octubre	dijous, 14 octubre	divendres, 15 octubre
FESTIU	FESTIU	Tallarines a la crema de xampinyons s/gluten Llet	Cigrans estofats amb verdures Sulfits	Crema de carbassa amb rostes s/gluten Soja, Sulfits
		Ous farcits de tonyina Ou, Peix	Bacallà amb tomàquet	Fricandó de vedella amb xampinyons
		Amanida d'enciam i cogombre Sulfits	***	Amanida d'enciam i olives Sulfits
		Pa s/ gluten Soja	Pa s/ gluten Soja	Pa s/ gluten Soja
		Iogurt natural Llet	Fruita de temporada	Fruita de temporada
E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>
		801,22	685,25	787,85
		HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>
		85,13	83,89	80,58
		PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>
		35,03	37,63	33,83
		LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>
		35,62	22,13	36,69

dilluns, 18 octubre	dimarts, 19 octubre	dimecres, 20 octubre	dijous, 21 octubre	divendres, 22 octubre
Minestra de verdura amb oli d'oliva Sulfits	Sopa de peix amb fideus s/gluten Peix, Api	Lleties amb arròs integral i verdures	Crema de carbassa amb rostes s/gluten Soja, Sulfits	Saltejat de mongeta tendra amb patata i pastanaga Sulfits
Botifarra esparracada amb xampinyons Soja, Sulfits	Salmó amb verdures a la papillote Peix, Sulfits	Truita de patates Ou, Sulfits	Lluç a la romana s/gluten Ou, Peix	Cigrans saltats amb sofregit de ceba i tomàquet
***	***	Amanida d'enciam i olives Sulfits	Amanida d'enciam i tomàquet Sulfits	Amanida d'enciam i blat de moro Sulfits
Pa s/ gluten Soja	Pa s/ gluten Soja	Pa s/ gluten Soja	Pa s/ gluten Soja	Pa s/ gluten Soja
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural Llet	Fruita de temporada	Fruita de temporada
E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>
742,7	631,95	886,9	687,35	824,08
HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>
76,74	69,41	87,48	86,86	110,5
PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>
27,26	28,57	37,81	30,55	26,76
LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>
36,3	26,67	42,86	24,19	30,56

dilluns, 25 octubre	dimarts, 26 octubre	dimecres, 27 octubre	dijous, 28 octubre	divendres, 29 octubre
Macarrons s/gluten amb verdures	Lleties vermelles amb verdures de temporada Sulfits	Paella de verdures Api	Amanida verda (enciam, pastanaga, olives i blat de moro) Sulfits	Crema de porros i carbassó amb rostes Sulfits
Gall dindi estofat amb verdures Sulfits	Rap a la marinera Peix, Sulfits	Ous remenats amb tomàquet Ou	Mongetes blanques amb verdures Sulfits	Mandonguilles amb salsa de tomàquet Peix, Sulfits
***	Amanida d'enciam i blat de moro Sulfits	Amanida d'enciam i cogombre Sulfits	***	***
Pa s/ gluten Soja	Pa s/ gluten Soja	Pa s/ gluten Soja	Pa s/ gluten Soja	Pa s/ gluten Soja
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural Llet	Fruita de temporada	Fruita de temporada
E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>
822,45	763,54	772,78	556,02	708,06
HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>
103,3	85,37	81,92	85,53	83,41
PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>
46,22	46,07	29,24	16,89	45,59
LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>
24,93	26,42	36,46	16,26	21,34



### Proposta de sopars

Us oferim la resposta més apropiada per l'equilibri nutricional de l'infant com a complement del dinar.



Si de primer plat ha dinat pasta, arròs o llegum, recomanem sopar verdura, crema de verdura o amanida i al inrevés. De segon plat si ha dinat llegum, proteïna vegetal o ou, us proposem sopar carn o peix i al inrevés. De postres, aconsellem donar fruita fresca cada dia i reservar 1-2 dies pels làctics Bon profit!



MENÚS ELABORATS PER:  
Mònica Esteve Graner  
Dietista-Nutricionista. Núm. de col·legiada  
CAT000211  
Departament de Qualitat i Medi Ambient



Pots trucar-nos al  
900 811 600

Escriure'ns un e-lect 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



# Escola Taula Rodona

**MENÚ BASAL SENSE GLUTEN, LLEGUM, LLET NI FREGITS**  
octubre de 2021



**divendres, 1 octubre**

Saltejat de mongeta tendra amb ceba i tomàquet Sulfits  
 Truita de patates Ou, Sulfits  
 Amanida d'enciam i olives Sulfits  
 Pa s/ gluten Soja  
 Fruita de temporada -

E<sub>Kcal</sub> HC<sub>g</sub> PROT<sub>g</sub> LIP<sub>g</sub>

841,18 93,52 29,16 38,94

dilluns, 4 octubre	dimarts, 5 octubre	dimecres, 6 octubre	dijous, 7 octubre	divendres, 8 octubre
Bròcoli i patata amb oli d'oliva <span style="float: right;">Sulfits</span> Filet de pollastre al forn Amanida d'enciam i olives <span style="float: right;">Sulfits</span> Pa s/ gluten <span style="float: right;">Soja</span> Fruita de temporada <span style="float: right;">-</span>	Paella de verdures s/pèsols <span style="float: right;">Api</span> Lluç al forn amb verdures juliana <span style="float: right;">Peix</span> Amanida d'enciam i pastanaga <span style="float: right;">Sulfits</span> Pa s/ gluten <span style="float: right;">Soja</span> Fruita de temporada <span style="float: right;">-</span>	Crema de verdures amb rostes s/gluten <span style="float: right;">Soja, Sulfits</span> Truita de xampinyons <span style="float: right;">Ou</span> Amanida d'enciam i tomàquet <span style="float: right;">Sulfits</span> Pa s/ gluten <span style="float: right;">Soja</span> Iogurt natural soja <span style="float: right;">Soja</span>	Minestra de verdura amb oli d'oliva <span style="float: right;">Sulfits</span> Llom a la planxa <span style="float: right;">-</span> Amanida d'enciam, pastanaga i olives <span style="float: right;">Sulfits</span> Pa s/ gluten <span style="float: right;">Soja</span> Fruita de temporada <span style="float: right;">-</span>	Amanida verda (enciam, pastanaga, olives i blat de moro) <span style="float: right;">Sulfits</span> Lluç al forn amb ceba, tomàquet i patates <span style="float: right;">Peix, Sulfits</span> *** <span style="float: right;">-</span> Pa s/ gluten <span style="float: right;">Soja</span> Fruita de temporada <span style="float: right;">-</span>
E <sub>Kcal</sub> HC <sub>g</sub> PROT <sub>g</sub> LIP <sub>g</sub>	E <sub>Kcal</sub> HC <sub>g</sub> PROT <sub>g</sub> LIP <sub>g</sub>	E <sub>Kcal</sub> HC <sub>g</sub> PROT <sub>g</sub> LIP <sub>g</sub>	E <sub>Kcal</sub> HC <sub>g</sub> PROT <sub>g</sub> LIP <sub>g</sub>	E <sub>Kcal</sub> HC <sub>g</sub> PROT <sub>g</sub> LIP <sub>g</sub>
671,81 72,97 38,71 25,01	760,62 102,88 30,08 25,42	729,82 65,18 32 37,9	685,49 76,97 35,34 26,25	447,12 48,37 24,44 17,32
dilluns, 11 octubre	dimarts, 12 octubre	dimecres, 13 octubre	dijous, 14 octubre	divendres, 15 octubre
FESTIU	FESTIU	Tallarines napolitana s/gluten <span style="float: right;">-</span> Ous farcits de tonyina <span style="float: right;">Ou, Peix</span> Amanida d'enciam i cogombre <span style="float: right;">Sulfits</span> Pa s/ gluten <span style="float: right;">Soja</span> Iogurt natural soja <span style="float: right;">Soja</span>	Minestra de verdura amb oli d'oliva <span style="float: right;">Sulfits</span> Bacallà amb tomàquet <span style="float: right;">Peix</span> *** <span style="float: right;">-</span> Pa s/ gluten <span style="float: right;">Soja</span> Fruita de temporada <span style="float: right;">-</span>	Crema de carbassa amb rostes s/gluten <span style="float: right;">Soja, Sulfits</span> Fricandó de vedella amb xampinyons <span style="float: right;">-</span> Amanida d'enciam i olives <span style="float: right;">Sulfits</span> Pa s/ gluten <span style="float: right;">Soja</span> Fruita de temporada <span style="float: right;">-</span>
E <sub>Kcal</sub> HC <sub>g</sub> PROT <sub>g</sub> LIP <sub>g</sub>	E <sub>Kcal</sub> HC <sub>g</sub> PROT <sub>g</sub> LIP <sub>g</sub>	E <sub>Kcal</sub> HC <sub>g</sub> PROT <sub>g</sub> LIP <sub>g</sub>	E <sub>Kcal</sub> HC <sub>g</sub> PROT <sub>g</sub> LIP <sub>g</sub>	E <sub>Kcal</sub> HC <sub>g</sub> PROT <sub>g</sub> LIP <sub>g</sub>
		796,99 88,97 36,95 32,59	638,42 83,78 33,21 18,94	787,85 80,58 33,83 36,69
dilluns, 18 octubre	dimarts, 19 octubre	dimecres, 20 octubre	dijous, 21 octubre	divendres, 22 octubre
Crema de verdures amb rostes s/gluten <span style="float: right;">Soja, Sulfits</span> Botifarra esparracada amb xampinyons <span style="float: right;">Soja, Sulfits</span> *** <span style="float: right;">-</span> Pa s/ gluten <span style="float: right;">Soja</span> Fruita de temporada <span style="float: right;">-</span>	Sopa de peix amb fideus s/gluten <span style="float: right;">Peix, Api</span> Salmó amb verdures a la papillote <span style="float: right;">Peix, Sulfits</span> *** <span style="float: right;">-</span> Pa s/ gluten <span style="float: right;">Soja</span> Fruita de temporada <span style="float: right;">-</span>	Arròs amb verdures <span style="float: right;">Api</span> Truita de patates <span style="float: right;">Ou, Sulfits</span> Amanida d'enciam i olives <span style="float: right;">Sulfits</span> Pa s/ gluten <span style="float: right;">Soja</span> Iogurt natural soja <span style="float: right;">Soja</span>	Crema de carbassa amb rostes s/gluten <span style="float: right;">Soja, Sulfits</span> Lluç al forn amb verdures juliana <span style="float: right;">Peix</span> Amanida d'enciam i tomàquet <span style="float: right;">Sulfits</span> Pa s/ gluten <span style="float: right;">Soja</span> Fruita de temporada <span style="float: right;">-</span>	Saltejat de mongeta tendra amb patata i pastanaga <span style="float: right;">Sulfits</span> Llom a la planxa <span style="float: right;">-</span> Amanida d'enciam i blat de moro <span style="float: right;">Sulfits</span> Pa s/ gluten <span style="float: right;">Soja</span> Fruita de temporada <span style="float: right;">-</span>
E <sub>Kcal</sub> HC <sub>g</sub> PROT <sub>g</sub> LIP <sub>g</sub>	E <sub>Kcal</sub> HC <sub>g</sub> PROT <sub>g</sub> LIP <sub>g</sub>	E <sub>Kcal</sub> HC <sub>g</sub> PROT <sub>g</sub> LIP <sub>g</sub>	E <sub>Kcal</sub> HC <sub>g</sub> PROT <sub>g</sub> LIP <sub>g</sub>	E <sub>Kcal</sub> HC <sub>g</sub> PROT <sub>g</sub> LIP <sub>g</sub>
736,77 76,72 25,64 36,37	631,95 69,41 28,57 26,67	891,7 101,95 33,72 38,78	707,91 90,25 30,32 25,07	658,63 75,74 32,78 24,95
dilluns, 25 octubre	dimarts, 26 octubre	dimecres, 27 octubre	dijous, 28 octubre	divendres, 29 octubre
Macarrons s/gluten amb verdures <span style="float: right;">-</span> Gall dindi estofat amb verdures <span style="float: right;">Sulfits</span> *** <span style="float: right;">-</span> Pa s/ gluten <span style="float: right;">Soja</span> Fruita de temporada <span style="float: right;">-</span>	Bròcoli i patata amb oli d'oliva <span style="float: right;">Sulfits</span> Rap a la marinera <span style="float: right;">Peix, Sulfits</span> Amanida d'enciam i blat de moro <span style="float: right;">Sulfits</span> Pa s/ gluten <span style="float: right;">Soja</span> Fruita de temporada <span style="float: right;">-</span>	Paella de verdures s/pèsols <span style="float: right;">Api</span> Ous remenats amb tomàquet <span style="float: right;">Ou</span> Amanida d'enciam i cogombre <span style="float: right;">Sulfits</span> Pa s/ gluten <span style="float: right;">Soja</span> Iogurt natural soja <span style="float: right;">Soja</span>	Amanida verda (enciam, pastanaga, olives i blat de moro) <span style="float: right;">Sulfits</span> Truita de patates <span style="float: right;">Ou, Sulfits</span> *** <span style="float: right;">-</span> Pa s/ gluten <span style="float: right;">Soja</span> Fruita de temporada <span style="float: right;">-</span>	Crema de porros i carbassó amb rostes <span style="float: right;">Sulfits</span> Mandonguilles amb salsa de tomàquet <span style="float: right;">Peix, Sulfits</span> *** <span style="float: right;">-</span> Pa s/ gluten <span style="float: right;">Soja</span> Fruita de temporada <span style="float: right;">-</span>
E <sub>Kcal</sub> HC <sub>g</sub> PROT <sub>g</sub> LIP <sub>g</sub>	E <sub>Kcal</sub> HC <sub>g</sub> PROT <sub>g</sub> LIP <sub>g</sub>	E <sub>Kcal</sub> HC <sub>g</sub> PROT <sub>g</sub> LIP <sub>g</sub>	E <sub>Kcal</sub> HC <sub>g</sub> PROT <sub>g</sub> LIP <sub>g</sub>	E <sub>Kcal</sub> HC <sub>g</sub> PROT <sub>g</sub> LIP <sub>g</sub>
822,45 103,3 46,22 24,93	709,05 82,48 36,89 25,73	757,48 79,82 30,44 35,16	615,56 63,12 22,37 30,4	653,57 80,52 36,41 20,65



## Proposta de sopars

Us oferim la resposta més apropiada per l'equilibri nutricional de l'infant com a complement del dinar.



Si de primer plat ha dinat pasta, arròs o llegum, recomanem sopar verdura, crema de verdura o amanida i al inrevés. De segon plat si ha dinat llegum, proteïna vegetal o ou, us proposem sopar carn o peix i al inrevés. De postres, aconsellem donar fruita fresca cada dia i reservar 1-2 dies pels làctics Bon profit!



MENÚS ELABORATS PER:  
Mònica Esteve Graner  
Dietista-Nutricionista. Núm. de col·legiada  
CAT000211  
Departament de Qualitat i Medi Ambient



Pots trucar-nos al  
900 811 600



Escriure'ns un e-lect 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



---

# Escola Taula Rodona

## MENÚ BASAL SENSE LLET

octubre de 2021



### divendres, 1 octubre

Saltejat de mongeta tendra amb ceba i tomàquet	Sulfits		
Truita de patates	Ou, Sulfits		
Amanida d'enciam i olives	Sulfits		
Pa	Gluten		
Fruita de temporada	-		
E <sub>Kcal</sub>	HC <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>
841,18	93,52	29,16	38,94

dilluns, 4 octubre	dimarts, 5 octubre	dimecres, 6 octubre	dijous, 7 octubre	divendres, 8 octubre
Bròcoli i patata amb oli d'oliva Sulfits	Paella de verdures Api	Empedrat de lleties Ou, Sulfits	Minestra de verdura amb oli d'oliva Sulfits	Amanida verda (enciam, pastanaga, olives i blat de moro) Sulfits
Filet de pollastre al forn	Lluç al forn amb verdures juliana Peix	Truita de xampinyons Ou	Llom a la planxa	Macarrons amb bolonyesa vegetal de lleties Gluten, Sulfits
Amanida d'enciam i olives Sulfits	Amanida d'enciam i pastanaga Sulfits	Amanida d'enciam i tomàquet Sulfits	Amanida d'enciam, pastanaga i olives Sulfits	***
Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten
Fruita de temporada -	Fruita de temporada -	Iogurt natural soja Soja	Fruita de temporada -	Fruita de temporada -
E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>
671,81	744,88	792,67	669,75	632,45
72,97	97,96	62,77	72,05	102,77
38,71	30,48	41,55	35,74	19,21
25,01	25,68	41,71	26,51	15,67

dilluns, 11 octubre	dimarts, 12 octubre	dimecres, 13 octubre	dijous, 14 octubre	divendres, 15 octubre
FESTIU	FESTIU	Tallarines napolitana Gluten	Cigrons estofats amb verdures Sulfits	Crema de carbassa amb rostes Gluten, Sulfits
		Ous farcits de tonyina Ou, Peix	Bacallà amb tomàquet Peix	Fricandó de vedella amb xampinyons
		Amanida d'enciam i cogombre Sulfits	***	Amanida d'enciam i olives Sulfits
		Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten
		Iogurt natural soja Soja	Fruita de temporada -	Fruita de temporada -
		E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>
		801,61	669,51	790,81
		83,27	78,97	80,79
		40,43	38,03	34,09
		34,09	22,39	36,81

dilluns, 18 octubre	dimarts, 19 octubre	dimecres, 20 octubre	dijous, 21 octubre	divendres, 22 octubre
Minestra de verdura amb oli d'oliva Sulfits	Sopa de peix amb fideus Gluten, Peix, Api	Lleties amb arròs integral i verdures	Crema de carbassa amb rostes Gluten, Sulfits	Saltejat de mongeta tendra amb patata i pastanaga Sulfits
Botifarra esparracada amb xampinyons Soja, Sulfits	Salmó amb verdures a la papillote Peix, Sulfits	Truita de patates	Lluç al forn amb verdures juliana Peix	Cigrons saltats amb sofregit de ceba i tomàquet
***	***	Amanida d'enciam i olives Sulfits	Amanida d'enciam i tomàquet Sulfits	Amanida d'enciam i blat de moro Sulfits
Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten
Fruita de temporada -	Fruita de temporada -	Iogurt natural soja Soja	Fruita de temporada -	Fruita de temporada -
E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>
742,7	616,21	871,6	695,13	824,08
76,74	64,49	85,38	85,54	110,5
27,26	28,97	39,01	30,98	26,76
36,3	26,93	41,56	25,45	30,56

dilluns, 25 octubre	dimarts, 26 octubre	dimecres, 27 octubre	dijous, 28 octubre	divendres, 29 octubre
Macarrons integrals amb verdures Gluten	Lleties vermelles amb verdures de temporada Sulfits	Paella de verdures Api	Amanida verda (enciam, pastanaga, olives i blat de moro) Sulfits	Crema de porros i carbassó amb rostes Sulfits
Gall dindi estofat amb verdures Sulfits	Rap a la marinera Peix, Sulfits	Ous remenats amb tomàquet Ou	Mongetes blanques amb verdures Sulfits	Mandonguilles amb salsa de tomàquet Peix, Sulfits
***	Amanida d'enciam i blat de moro Sulfits	Amanida d'enciam i cogombre Sulfits	***	***
Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten
Fruita de temporada -	Fruita de temporada -	Iogurt natural soja Soja	Fruita de temporada -	Fruita de temporada -
E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>
822,45	747,8	757,48	540,28	708,06
103,3	80,45	79,82	80,61	83,41
46,22	46,47	30,44	17,29	45,59
24,93	26,68	35,16	16,52	21,34



### Proposta de sopars

Us oferim la resposta més apropiada per l'equilibri nutricional de l'infant com a complement del dinar.



Si de primer plat ha dinat pasta, arròs o llegum, recomanem sopar verdura, crema de verdura o amanida i al inrevés. De segon plat si ha dinat llegum, proteïna vegetal o ou, us proposem sopar carn o peix i al inrevés. De postres, aconsellem donar fruita fresca cada dia i reservar 1-2 dies pels làctics Bon profit!



MENÚS ELABORATS PER:  
Mònica Esteve Graner  
Dietista- Nutricionista. Núm. de col·legiada  
CAT000211  
Departament de Qualitat i Medi Ambient



Pots trucar-nos al  
900 811 600



Escriure'ns un e-lec 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





# Escola Taula Rodona

## MENÚ BASAL SENSE LLET NI MARISC

### octubre de 2021



#### divendres, 1 octubre

Saltejat de mongeta tendra amb ceba i tomàquet	Sulfits			
Truita de patates	Ou, Sulfits			
Amanida d'enciam i olives	Sulfits			
Pa	Gluten			
Fruita de temporada	-			
E <sub>kcal</sub>	HC <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	
841,18	93,52	29,16	38,94	

dilluns, 4 octubre	dimarts, 5 octubre	dimecres, 6 octubre	dijous, 7 octubre	divendres, 8 octubre
Bròcoli i patata amb oli d'oliva Sulfits	Paella de verdures Api	Empedrat de lleties Ou, Sulfits	Minestra de verdura amb oli d'oliva Sulfits	Amanida verda (enciam, pastanaga, olives i blat de moro) Sulfits
Filet de pollastre al forn	Lluç al forn amb verdures juliana Peix	Truita de xampinyons Ou	Llom a la planxa	Macarrons amb bolonyesa vegetal de lleties Gluten, Sulfits
Amanida d'enciam i olives Sulfits	Amanida d'enciam i pastanaga Sulfits	Amanida d'enciam i tomàquet Sulfits	Amanida d'enciam, pastanaga i olives Sulfits	***
Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten
Fruita de temporada -	Fruita de temporada -	Iogurt natural soja Soja	Fruita de temporada -	Fruita de temporada -
E <sub>kcal</sub>	E <sub>kcal</sub>	E <sub>kcal</sub>	E <sub>kcal</sub>	E <sub>kcal</sub>
671,81	744,88	792,67	669,75	632,45
72,97	97,96	62,77	72,05	102,77
38,71	30,48	41,55	35,74	19,21
25,01	25,68	41,71	26,51	15,67
dilluns, 11 octubre	dimarts, 12 octubre	dimecres, 13 octubre	dijous, 14 octubre	divendres, 15 octubre
FESTIU	FESTIU	Tallarines napolitana Gluten	Cigrons estofats amb verdures Sulfits	Crema de carbassa amb rostes Gluten, Sulfits
		Ous farcits de tonyina Ou, Peix	Bacallà amb tomàquet Peix	Fricandó de vedella amb xampinyons -
		Amanida d'enciam i cogombre Sulfits	***	Amanida d'enciam i olives Sulfits
		Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten
		Iogurt natural soja Soja	Fruita de temporada -	Fruita de temporada -
		E <sub>kcal</sub>	E <sub>kcal</sub>	E <sub>kcal</sub>
		801,61	669,51	790,81
		83,27	78,97	80,79
		40,43	38,03	34,09
		34,09	22,39	36,81
dilluns, 18 octubre	dimarts, 19 octubre	dimecres, 20 octubre	dijous, 21 octubre	divendres, 22 octubre
Minestra de verdura amb oli d'oliva Sulfits	Sopa de peix amb fideus Gluten, Peix, Api	Lleties amb arròs integral i verdures -	Crema de carbassa amb rostes Gluten, Sulfits	Saltejat de mongeta tendra amb patata i pastanaga Sulfits
Botifarra esparracada amb xampinyons Soja, Sulfits	Salmó amb verdures a la papillote Peix, Sulfits	Truita de patates Ou, Sulfits	Lluç al forn amb verdures juliana Peix	Cigrons saltats amb sofregit de ceba i tomàquet -
***	***	Amanida d'enciam i olives Sulfits	Amanida d'enciam i tomàquet Sulfits	Amanida d'enciam i blat de moro Sulfits
Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten
Fruita de temporada -	Fruita de temporada -	Iogurt natural soja Soja	Fruita de temporada -	Fruita de temporada -
E <sub>kcal</sub>	E <sub>kcal</sub>	E <sub>kcal</sub>	E <sub>kcal</sub>	E <sub>kcal</sub>
742,7	616,21	871,6	695,13	824,08
76,74	64,49	85,38	85,54	110,5
27,26	28,97	39,01	30,98	26,76
36,3	26,93	41,56	25,45	30,56
dilluns, 25 octubre	dimarts, 26 octubre	dimecres, 27 octubre	dijous, 28 octubre	divendres, 29 octubre
Macarrons integrals amb verdures Gluten	Lleties vermelles amb verdures de temporada Sulfits	Paella de verdures Api	Amanida verda (enciam, pastanaga, olives i blat de moro) Sulfits	Crema de porros i carbassó amb rostes Sulfits
Gall dindi estofat amb verdures Sulfits	Rap a la marinera Peix, Sulfits	Ous remenats amb tomàquet Ou	Mongetes blanques amb verdures Sulfits	Mandonguilles amb salsa de tomàquet Peix, Sulfits
***	Amanida d'enciam i blat de moro Sulfits	Amanida d'enciam i cogombre Sulfits	***	***
Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten
Fruita de temporada -	Fruita de temporada -	Iogurt natural soja Soja	Fruita de temporada -	Fruita de temporada -
E <sub>kcal</sub>	E <sub>kcal</sub>	E <sub>kcal</sub>	E <sub>kcal</sub>	E <sub>kcal</sub>
822,45	747,8	757,48	540,28	708,06
103,3	80,45	79,82	80,61	83,41
46,22	46,47	30,44	17,29	45,59
24,93	26,68	35,16	16,52	21,34



### Proposta de sopars

Us oferim la resposta més apropiada per l'equilibri nutricional de l'infant com a complement del dinar.



Si de primer plat ha dinat pasta, arròs o llegum, recomanem sopar verdura, crema de verdura o amanida i al inrevés. De segon plat si ha dinat llegum, proteïna vegetal o ou, us proposem sopar carn o peix i al inrevés. De postres, aconsellem donar fruita fresca cada dia i reservar 1-2 dies pels làctics Bon profit!



MENÚS ELABORATS PER:  
Mònica Esteve Graner  
Dietista- Nutricionista. Núm. de col·legiada  
CAT000211  
Departament de Qualitat i Medi Ambient



Pots trucar-nos al  
900 811 600



Escriure'ns un e-lec 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



# Escola Taula Rodona

## MENÚ BASAL SENSE LLEGUM

### octubre de 2021



#### divendres, 1 octubre

Saltejat de mongeta tendra amb ceba i tomàquet	Sulfits			
Truita de patates	Ou, Sulfits			
Amanida d'enciam i olives	Sulfits			
Pa	Gluten			
Fruita de temporada	-			
E <sub>Kcal</sub>	HC <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	
841,18	93,52	29,16	38,94	

dilluns, 4 octubre	dimarts, 5 octubre	dimecres, 6 octubre	dijous, 7 octubre	divendres, 8 octubre
Bròcoli i patata amb oli d'oliva Sulfits	Paella de verdures s/pèsols Api	Crema de verdures amb rostes s/gluten	Minestra de verdura amb oli d'oliva Sulfits	Amanida verda (enciam, pastanaga, olives i blat de moro) Sulfits
Filet de pollastre al forn	Lluç al forn amb verdures juliana Peix	Truita de xampinyons Ou	Llom a la italiana Llet	Lluç al forn amb ceba, tomàquet i patates Peix, Sulfits
Amanida d'enciam i olives Sulfits	Amanida d'enciam i pastanaga Sulfits	Amanida d'enciam i tomàquet Sulfits	Amanida d'enciam, pastanaga i olives Sulfits	*** -
Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten
Fruita de temporada -	Fruita de temporada -	Iogurt natural Llet	Fruita de temporada -	Fruita de temporada -
E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>
671,81	744,88	745,12	818,62	447,12
HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>
72,97	97,96	67,28	77,32	48,37
PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>
38,71	30,48	30,8	42,78	24,44
LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>
25,01	25,68	39,2	37,58	17,32

dilluns, 11 octubre	dimarts, 12 octubre	dimecres, 13 octubre	dijous, 14 octubre	divendres, 15 octubre
FESTIU	FESTIU	Tallarines integrals a la crema de xampinyons Gluten, Llet	Minestra de verdura amb oli d'oliva Sulfits	Crema de carbassa amb rostes Gluten, Sulfits
		Ous farcits de tonyina Ou, Peix	Bacallà amb tomàquet Peix	Fricandó de vedella amb xampinyons -
		Amanida d'enciam i cogombre Sulfits	*** -	Amanida d'enciam i olives Sulfits
		Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten
		Iogurt natural Llet	Fruita de temporada -	Fruita de temporada -
		E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>
		805,84	622,68	790,81
		HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>
		79,43	78,86	80,79
		PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>
		38,51	33,61	34,09
		LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>
		37,12	19,2	36,81

dilluns, 18 octubre	dimarts, 19 octubre	dimecres, 20 octubre	dijous, 21 octubre	divendres, 22 octubre
Minestra de verdura amb oli d'oliva Sulfits	Sopa de peix amb fideus Gluten, Peix, Api	Arròs amb verdures Api	Crema de carbassa amb rostes Gluten, Sulfits	Saltejat de mongeta tendra amb patata i pastanaga Sulfits
Botifarra esparracada amb xampinyons Soja, Sulfits	Salmó amb verdures a la papillote Peix, Sulfits	Truita de patates Ou, Sulfits	Calamars a la romana Gluten, Ou, Peix, Llet	Llom a la planxa -
*** -	*** -	Amanida d'enciam i olives Sulfits	Amanida d'enciam i tomàquet Sulfits	Amanida d'enciam i blat de moro Sulfits
Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten
Fruita de temporada -	Fruita de temporada -	Iogurt natural Llet	Fruita de temporada -	Fruita de temporada -
E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>
742,7	616,21	907	688,42	658,63
HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>
76,74	64,49	104,05	83,37	75,74
PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>
27,26	28,97	32,52	30,19	32,78
LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>
36,3	26,93	40,08	26,02	24,95

dilluns, 25 octubre	dimarts, 26 octubre	dimecres, 27 octubre	dijous, 28 octubre	divendres, 29 octubre
Macarrons integrals amb verdures Gluten	Bròcoli i patata amb oli d'oliva Sulfits	Paella de verdures s/pèsols Api	Amanida verda (enciam, pastanaga, olives i blat de moro) Sulfits	Crema de porros i carbassó amb rostes Sulfits
Gall dindi estofat amb verdures Sulfits	Rap a la marinera Peix, Sulfits	Ous remenats amb tomàquet Ou	Truita de patates Ou, Sulfits	Mandonguilles amb salsa de tomàquet Peix, Sulfits
*** -	Amanida d'enciam i blat de moro Sulfits	Amanida d'enciam i cogombre Sulfits	*** -	*** -
Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten
Fruita de temporada -	Fruita de temporada -	Iogurt natural Llet	Fruita de temporada -	Fruita de temporada -
E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>
822,45	693,31	772,78	599,82	653,57
HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>
103,3	77,56	81,92	58,2	80,52
PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>
46,22	37,29	29,24	22,77	36,41
LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>
24,93	25,99	36,46	30,66	20,65

### Proposta de sopars

Us oferim la resposta més apropiada per l'equilibri nutricional de l'infant amb a complement del dinar.



Si de primer plat ha dinat pasta, arròs o llegum, recomanem sopar verdura, crema de verdura o amanida i al inrevés. De segon plat si ha dinat llegum, proteïna vegetal o ou, us proposem sopar carn o peix i al inrevés. De postres, aconsellem donar fruita fresca cada dia i reservar 1-2 dies pels làctics Bon profit!



MENÚS ELABORATS PER:  
Mònica Esteve Graner  
Dietista-Nutricionista. Núm. de col·legiada  
CAT000211  
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



# Escola Taula Rodona

## MENÚ BASAL SENSE MARISC

octubre de 2021



### divendres, 1 octubre

Saltejat de mongeta tendra amb ceba i tomàquet	Sulfits
Fruita de patates	Ou, Sulfits
Amanida d'enciam i olives	Sulfits
Pa	Gluten
Fruita de temporada	
E <sub>Kcal</sub> HC <sub>g</sub> PROT <sub>g</sub> LIP <sub>g</sub>	
841,18 93,52 29,16 38,94	

dilluns, 4 octubre	dimarts, 5 octubre	dimecres, 6 octubre	dijous, 7 octubre	divendres, 8 octubre
Bròcoli i patata amb oli d'oliva Sulfits	Paella de verdures Api	Empedrat de lleties Ou, Sulfits	Minestra de verdura amb oli d'oliva Sulfits	Amanida verda (enciam, pastanaga, olives i blat de moro) Sulfits
Filet de pollastre al forn	Lluç al forn amb verdures juliana Peix	Truita de xampinyons Ou	Llom a la italiana Llet	Macarrons amb bolonyesa vegetal de lleties Gluten, Sulfits
Amanida d'enciam i olives Sulfits	Amanida d'enciam i pastanaga Sulfits	Amanida d'enciam i tomàquet Sulfits	Amanida d'enciam, pastanaga i olives Sulfits	***
Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural Llet	Fruita de temporada	Fruita de temporada
E <sub>Kcal</sub> HC <sub>g</sub> PROT <sub>g</sub> LIP <sub>g</sub>	E <sub>Kcal</sub> HC <sub>g</sub> PROT <sub>g</sub> LIP <sub>g</sub>	E <sub>Kcal</sub> HC <sub>g</sub> PROT <sub>g</sub> LIP <sub>g</sub>	E <sub>Kcal</sub> HC <sub>g</sub> PROT <sub>g</sub> LIP <sub>g</sub>	E <sub>Kcal</sub> HC <sub>g</sub> PROT <sub>g</sub> LIP <sub>g</sub>
671,81 72,97 38,71 25,01	744,88 97,96 30,48 25,68	807,97 64,87 40,35 43,01	818,62 77,32 42,78 37,58	632,45 102,77 19,21 15,67

dilluns, 11 octubre	dimarts, 12 octubre	dimecres, 13 octubre	dijous, 14 octubre	divendres, 15 octubre
FESTIU	FESTIU	Tallarines integrals a la crema de xampinyons Gluten, Llet	Cigrons estofats amb verdures Sulfits	Crema de carbassa amb rostes Gluten, Sulfits
		Ous farcits de tonyina Ou, Peix	Bacallà amb tomàquet Peix	Fricandó de vedella amb xampinyons
		Amanida d'enciam i cogombre Sulfits	***	Amanida d'enciam i olives Sulfits
		Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten
		Iogurt natural Llet	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		E <sub>Kcal</sub> HC <sub>g</sub> PROT <sub>g</sub> LIP <sub>g</sub>	E <sub>Kcal</sub> HC <sub>g</sub> PROT <sub>g</sub> LIP <sub>g</sub>	E <sub>Kcal</sub> HC <sub>g</sub> PROT <sub>g</sub> LIP <sub>g</sub>
		805,84 79,43 38,51 37,12	669,51 78,97 38,03 22,39	790,81 80,79 34,09 36,81

dilluns, 18 octubre	dimarts, 19 octubre	dimecres, 20 octubre	dijous, 21 octubre	divendres, 22 octubre
Minestra de verdura amb oli d'oliva Sulfits	Sopa de peix amb fideus Gluten, Peix, Api	Lleties amb arròs integral i verdures	Crema de carbassa amb rostes Gluten, Sulfits	Saltejat de mongeta tendra amb patata i pastanaga Sulfits
Botifarra esparracada amb xampinyons Soja, Sulfits	Salmó amb verdures a la papillote Peix, Sulfits	Truita de patates Ou, Sulfits	Lluç al forn amb verdures juliana Peix	Cigrons saltats amb sofregit de ceba i tomàquet
***	***	Amanida d'enciam i olives Sulfits	Amanida d'enciam i tomàquet Sulfits	Amanida d'enciam i blat de moro Sulfits
Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural Llet	Fruita de temporada	Fruita de temporada
E <sub>Kcal</sub> HC <sub>g</sub> PROT <sub>g</sub> LIP <sub>g</sub>	E <sub>Kcal</sub> HC <sub>g</sub> PROT <sub>g</sub> LIP <sub>g</sub>	E <sub>Kcal</sub> HC <sub>g</sub> PROT <sub>g</sub> LIP <sub>g</sub>	E <sub>Kcal</sub> HC <sub>g</sub> PROT <sub>g</sub> LIP <sub>g</sub>	E <sub>Kcal</sub> HC <sub>g</sub> PROT <sub>g</sub> LIP <sub>g</sub>
742,7 76,74 27,26 36,3	616,21 64,49 28,97 26,93	886,9 87,48 37,81 42,86	695,13 85,54 30,98 25,45	824,08 110,5 26,76 30,56

dilluns, 25 octubre	dimarts, 26 octubre	dimecres, 27 octubre	dijous, 28 octubre	divendres, 29 octubre
Macarrons integrals amb verdures Gluten	Lleties vermelles amb verdures de temporada Sulfits	Paella de verdures Api	Amanida verda (enciam, pastanaga, olives i blat de moro) Sulfits	Crema de porros i carbassó amb rostes Sulfits
Gall dindi estofat amb verdures Sulfits	Rap a la marinera Peix, Sulfits	Ous remenats amb tomàquet Ou	Mongetes blanques amb verdures Sulfits	Mandonguilles amb salsa de tomàquet Peix, Sulfits
***	Amanida d'enciam i blat de moro Sulfits	Amanida d'enciam i cogombre Sulfits	***	***
Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural Llet	Fruita de temporada	Fruita de temporada
E <sub>Kcal</sub> HC <sub>g</sub> PROT <sub>g</sub> LIP <sub>g</sub>	E <sub>Kcal</sub> HC <sub>g</sub> PROT <sub>g</sub> LIP <sub>g</sub>	E <sub>Kcal</sub> HC <sub>g</sub> PROT <sub>g</sub> LIP <sub>g</sub>	E <sub>Kcal</sub> HC <sub>g</sub> PROT <sub>g</sub> LIP <sub>g</sub>	E <sub>Kcal</sub> HC <sub>g</sub> PROT <sub>g</sub> LIP <sub>g</sub>
822,45 103,3 46,22 24,93	747,8 80,45 46,47 26,68	772,78 81,92 29,24 36,46	540,28 80,61 17,29 16,52	708,06 83,41 45,59 21,34



### Proposta de sopars

Us oferim la resposta més apropiada per l'equilibri nutricional de l'infant com a complement del dinar.



Si de primer plat ha dinat pasta, arròs o llegum, recomanem sopar verdura, crema de verdura o amanida i al inrevés. De segon plat si ha dinat llegum, proteïna vegetal o ou, us proposem sopar carn o peix i al inrevés. De postres, aconsellem donar fruita fresca cada dia i reservar 1-2 dies pels làctics Bon profit!



MENÚS ELABORATS PER:  
Mònica Esteve Graner  
Dietista- Nutricionista. Núm. de col·legiada  
CAT000211  
Departament de Qualitat i Medi Ambient



Pots trucar-nos al  
900 811 600



Escriure'ns un e-lec 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





### divendres, 1 octubre

Saltejat de mongeta tendra amb ceba i tomàquet	Sulfits		
Truita de patates	Ou, Sulfits		
Amanida d'enciam i olives	Sulfits		
Pa	Gluten		
Fruita de temporada	-		
E <sub>Kcal</sub>	HC <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>
841,18	93,52	29,16	38,94

dilluns, 4 octubre	dimarts, 5 octubre	dimecres, 6 octubre	dijous, 7 octubre	divendres, 8 octubre
Bròcoli i patata amb oli d'oliva Sulfits	Paella de verdures Api	Empedrat de lenties Ou, Sulfits	Minestra de verdura amb oli d'oliva Sulfits	Amanida verda (enciam, pastanaga, olives i blat de moro) Sulfits
Filet de pollastre al forn	Llom a la planxa	Truita de xampinyons Ou	Llom a la italiana Llet	Macarrons amb bolonyesa vegetal de lleties Gluten, Sulfits
Amanida d'enciam i olives Sulfits	Amanida d'enciam i pastanaga Sulfits	Amanida d'enciam i tomàquet Sulfits	Amanida d'enciam, pastanaga i olives Sulfits	Pa Gluten
Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten	Pa integral Gluten	Fruita de temporada -
Fruita de temporada -	Fruita de temporada -	Iogurt natural Llet	Fruita de temporada -	Fruita de temporada -
E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>
671,81	711,72	807,97	818,62	632,45
HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>
72,97	86,97	64,87	77,32	102,77
PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>
38,71	33,09	40,35	42,78	19,21
LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>
25,01	25,72	43,01	37,58	15,67

dilluns, 11 octubre	dimarts, 12 octubre	dimecres, 13 octubre	dijous, 14 octubre	divendres, 15 octubre
FESTIU	FESTIU	Tallarines integrals a la crema de xampinyons Gluten, Llet	Cigrans estofats amb verdures Sulfits	Crema de carbassa amb rostes Gluten, Sulfits
		Ous gratinats Gluten, Ou, Llet	Pit de pollastre a la planxa	Fricandó de vedella amb xampinyons
		Amanida d'enciam i cogombre Sulfits	Amanida d'enciam i olives Sulfits	Amanida d'enciam i olives Sulfits
		Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten
		Iogurt natural Llet	Fruita de temporada -	Fruita de temporada -
		E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>
		988,01	724,98	790,81
		HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>
		89,55	71,26	80,79
		PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>
		42,68	49,91	34,09
		LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>
		51,01	26,7	36,81

dilluns, 18 octubre	dimarts, 19 octubre	dimecres, 20 octubre	dijous, 21 octubre	divendres, 22 octubre
Minestra de verdura amb oli d'oliva Sulfits	Sopa de galets Gluten, Api	Lenties amb arròs integral i verdures	Crema de carbassa amb rostes Gluten, Sulfits	Saltejat de mongeta tendra amb patata i pastanaga Sulfits
Botifarra esparracada amb xampinyons Soja, Sulfits	Pit de pollastre a la planxa	Truita de patates Ou, Sulfits	Llom a la planxa	Cigrans saltats amb sofregit de ceba i tomàquet
***	***	Amanida d'enciam i olives Sulfits	Amanida d'enciam i tomàquet Sulfits	Amanida d'enciam i blat de moro Sulfits
Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten
Fruita de temporada -	Fruita de temporada -	Iogurt natural Llet	Fruita de temporada -	Fruita de temporada -
E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>
742,7	548,83	886,9	661,97	824,08
HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>
76,74	62,06	87,48	74,55	110,5
PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>
27,26	41,87	37,81	33,59	26,76
LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>
36,3	14,79	42,86	25,49	30,56

dilluns, 25 octubre	dimarts, 26 octubre	dimecres, 27 octubre	dijous, 28 octubre	divendres, 29 octubre
Macarrons integrals amb verdures Gluten	Crema de verdures amb rostes Gluten, Sulfits	Paella de verdures Api	Amanida verda (enciam, pastanaga, olives i blat de moro) Sulfits	Crema de porros i carbassó amb rostes Gluten, Sulfits
Gall dindi estofat amb verdures Sulfits	Lenties vermelles amb verdures de temporada Sulfits	Ous remenats amb tomàquet Ou	Mongetes blanques amb verdures Sulfits	Mandonguilles amb salsa de tomàquet Sulfits
***	***	Amanida d'enciam i cogombre Sulfits	***	***
Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten
Fruita de temporada -	Fruita de temporada -	Iogurt natural Llet	Fruita de temporada -	Fruita de temporada -
E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>
822,45	709,8	772,78	540,28	725,54
HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>
103,3	107,05	81,92	80,61	111,97
PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>
46,22	26,75	29,24	17,29	26,35
LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>
24,93	19,4	36,46	16,52	19,14



### Proposta de sopars

Us oferim la resposta més apropiada per l'equilibri nutricional de l'infant com a complement del dinar.



Si de primer plat ha dinat pasta, arròs o llegum, recomanem sopar verdura, crema de verdura o amanida i al inrevés. De segon plat si ha dinat llegum, proteïna vegetal o ou, us proposem sopar carn o peix i al inrevés. De postres, aconsellem donar fruita fresca cada dia i reservar 1-2 dies pels làctics Bon profit!



MENÚS ELABORATS PER:  
Mònica Esteve Graner  
Dietista-Nutricionista. Núm. de col·legiada  
CAT000211  
Departament de Qualitat i Medi Ambient



Pots trucar-nos al  
900 811 600

Escriure'ns un e-  
contacto@iss.es

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



# Escola Taula Rodona

## MENÚ BASAL SENSE PEIX NI MARISC

### octubre de 2021



divendres, 1 octubre

Saltejat de mongeta tendra amb ceba i tomàquet	Sulfits		
Truita de patates	Ou, Sulfits		
Amanida d'enciam i olives	Sulfits		
Pa	Gluten		
Fruita de temporada	-		
E <sub>Kcal</sub>	HC <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>
841,18	93,52	29,16	38,94

dilluns, 4 octubre	dimarts, 5 octubre	dimecres, 6 octubre	dijous, 7 octubre	divendres, 8 octubre
Bròcoli i patata amb oli d'oliva Sulfits	Paella de verdures Api	Empedrat de lleties Ou, Sulfits	Minestra de verdura amb oli d'oliva Sulfits	Amanida verda (enciam, pastanaga, olives i blat de moro) Sulfits
Filet de pollastre al forn	Llom a la planxa	Truita de xampinyons Ou	Llom a la italiana Llet	Macarrons amb bolonyesa vegetal de lleties Gluten, Sulfits
Amanida d'enciam i olives Sulfits	Amanida d'enciam i pastanaga Sulfits	Amanida d'enciam i tomàquet Sulfits	Amanida d'enciam, pastanaga i olives Sulfits	Pa Gluten
Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural Llet	Fruita de temporada	Fruita de temporada
E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>
671,81	711,72	807,97	818,62	632,45
HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>
72,97	86,97	64,87	77,32	102,77
PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>
38,71	33,09	40,35	42,78	19,21
LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>
25,01	25,72	43,01	37,58	15,67

dilluns, 11 octubre	dimarts, 12 octubre	dimecres, 13 octubre	dijous, 14 octubre	divendres, 15 octubre
FESTIU	FESTIU	Tallarines integrals a la crema de xampinyons Gluten, Llet	Cigrans estofats amb verdures Sulfits	Crema de carbassa amb rostes Gluten, Sulfits
		Ous gratinats Gluten, Ou, Llet	Pit de pollastre a la planxa	Fricandó de vedella amb xampinyons
		Amanida d'enciam i cogombre Sulfits	Amanida d'enciam i olives Sulfits	Amanida d'enciam i olives Sulfits
		Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten
		Iogurt natural Llet	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>
		988,01	724,98	790,81
		HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>
		89,55	71,26	80,79
		PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>
		42,68	49,91	34,09
		LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>
		51,01	26,7	36,81

dilluns, 18 octubre	dimarts, 19 octubre	dimecres, 20 octubre	dijous, 21 octubre	divendres, 22 octubre
Minestra de verdura amb oli d'oliva Sulfits	Sopa de galets Gluten, Api	Lleties amb arròs integral i verdures	Crema de carbassa amb rostes Gluten, Sulfits	Saltejat de mongeta tendra amb patata i pastanaga Sulfits
Botifarra esparracada amb xampinyons Soja, Sulfits	Pit de pollastre a la planxa	Truita de patates Ou, Sulfits	Llom a la planxa	Cigrans saltats amb sofregit de ceba i tomàquet
***	***	Amanida d'enciam i olives Sulfits	Amanida d'enciam i tomàquet Sulfits	Amanida d'enciam i blat de moro Sulfits
Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural Llet	Fruita de temporada	Fruita de temporada
E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>
742,7	548,83	886,9	661,97	824,08
HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>
76,74	62,06	87,48	74,55	110,5
PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>
27,26	41,87	37,81	33,59	26,76
LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>
36,3	14,79	42,86	25,49	30,56

dilluns, 25 octubre	dimarts, 26 octubre	dimecres, 27 octubre	dijous, 28 octubre	divendres, 29 octubre
Macarrons integrals amb verdures Gluten	Crema de verdures amb rostes Gluten, Sulfits	Paella de verdures Api	Amanida verda (enciam, pastanaga, olives i blat de moro) Sulfits	Crema de porros i carbassó amb rostes Gluten, Sulfits
Gall dindi estofat amb verdures Sulfits	Lleties vermelles amb verdures de temporada Sulfits	Ous remenats amb tomàquet Ou	Mongetes blanques amb verdures Sulfits	Mandonguilles amb salsa de tomàquet Sulfits
***	***	Amanida d'enciam i cogombre Sulfits	***	***
Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten	Pa integral Gluten	Pa Gluten
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural Llet	Fruita de temporada	Fruita de temporada
E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>	E <sub>Kcal</sub>
822,45	709,8	772,78	540,28	725,54
HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>	HC <sub>g</sub>
103,3	107,05	81,92	80,61	111,97
PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>	PROT <sub>g</sub>
46,22	26,75	29,24	17,29	26,35
LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>	LIP <sub>g</sub>
24,93	19,4	36,46	16,52	19,14



### Proposta de sopars

Us oferim la resposta més apropiada per l'equilibri nutricional de l'infant com a complement del dinar.



Si de primer plat ha dinat pasta, arròs o llegum, recomanem sopar verdura, crema de verdura o amanida i al inrevés. De segon plat si ha dinat llegum, proteïna vegetal o ou, us proposem sopar carn o peix i al inrevés. De postres, aconsellem donar fruita fresca cada dia i reservar 1-2 dies pels làctics Bon profit!



MENÚS ELABORATS PER:  
Mònica Esteve Graner  
Dietista-Nutricionista. Núm. de col·legiada  
CAT000211  
Departament de Qualitat i Medi Ambient



Pots trucar-nos al  
900 811 600



Escriure'ns un e-lec 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





### divendres, 1 octubre

Saltejat de mongeta tendra amb ceba i tomàquet Sulfits  
Llom a la planxa  
Amanida d'enciam i olives Sulfits  
Pa Gluten  
Fruita de temporada

E<sub>Kcal</sub> 661,67 HC<sub>g</sub> 73,17 PROT<sub>g</sub> 33,68 LIP<sub>g</sub> 26,03



dilluns, 4 octubre	dímart, 5 octubre	dimecres, 6 octubre	dijous, 7 octubre	divendres, 8 octubre
Bròcoli i patata amb oli d'oliva <span style="float: right;">Sulfits</span> Filet de pollastre al forn Amanida d'enciam i olives <span style="float: right;">Sulfits</span> Pa <span style="float: right;">Gluten</span> Fruita de temporada	Paella de verdures <span style="float: right;">Api</span> Lluç al forn amb verdures juliana <span style="float: right;">Peix</span> Amanida d'enciam i pastanaga <span style="float: right;">Sulfits</span> Pa integral <span style="float: right;">Gluten</span> Fruita de temporada	Crema de verdures amb rostes <span style="float: right;">Gluten, Sulfits</span> Empedrat de lleties s/ou <span style="float: right;">Sulfits</span> Amanida d'enciam i tomàquet <span style="float: right;">Sulfits</span> Pa <span style="float: right;">Gluten</span> Iogurt natural <span style="float: right;">Llet</span>	Minestra de verdura amb oli d'oliva <span style="float: right;">Sulfits</span> Llom a la italiana <span style="float: right;">Llet</span> Amanida d'enciam, pastanaga i olives <span style="float: right;">Sulfits</span> Pa integral <span style="float: right;">Gluten</span> Fruita de temporada	Amanida verda (enciam, pastanaga, olives i blat de moro) <span style="float: right;">Sulfits</span> Macarrons amb bolonyesa vegetal de lleties <span style="float: right;">Gluten, Sulfits</span> *** Pa <span style="float: right;">Gluten</span> Fruita de temporada
E <sub>Kcal</sub> 671,81 HC <sub>g</sub> 72,97 PROT <sub>g</sub> 38,71 LIP <sub>g</sub> 25,01	E <sub>Kcal</sub> 744,88 HC <sub>g</sub> 97,96 PROT <sub>g</sub> 30,48 LIP <sub>g</sub> 25,68	E <sub>Kcal</sub> 801,46 HC <sub>g</sub> 99,77 PROT <sub>g</sub> 31,07 LIP <sub>g</sub> 30,9	E <sub>Kcal</sub> 818,62 HC <sub>g</sub> 77,32 PROT <sub>g</sub> 42,78 LIP <sub>g</sub> 37,58	E <sub>Kcal</sub> 632,45 HC <sub>g</sub> 102,77 PROT <sub>g</sub> 19,21 LIP <sub>g</sub> 15,67

dilluns, 11 octubre	dimarts, 12 octubre	dimecres, 13 octubre	dijous, 14 octubre	divendres, 15 octubre
FESTIU	FESTIU	Tallarines integrals a la crema de xampinyons <span style="float: right;">Gluten, Llet</span> Pit de pollastre a la planxa <span style="float: right;">-</span> Amanida d'enciam i cogombre <span style="float: right;">Sulfits</span> Pa <span style="float: right;">Gluten</span> Iogurt natural <span style="float: right;">Llet</span>	Cigrons estofats amb verdures <span style="float: right;">Sulfits</span> Bacallà amb tomàquet <span style="float: right;">Peix</span> *** Pa integral <span style="float: right;">Gluten</span> Fruita de temporada	Crema de carbassa amb rostes <span style="float: right;">Gluten, Sulfits</span> Fricandó de vedella amb xampinyons <span style="float: right;">-</span> Amanida d'enciam i olives <span style="float: right;">Sulfits</span> Pa <span style="float: right;">Gluten</span> Fruita de temporada
		E <sub>Kcal</sub> 770,41 HC <sub>g</sub> 75,26 PROT <sub>g</sub> 50,9 LIP <sub>g</sub> 29,53	E <sub>Kcal</sub> 669,51 HC <sub>g</sub> 78,97 PROT <sub>g</sub> 38,03 LIP <sub>g</sub> 22,39	E <sub>Kcal</sub> 790,81 HC <sub>g</sub> 80,79 PROT <sub>g</sub> 34,09 LIP <sub>g</sub> 36,81

dilluns, 18 octubre	dimarts, 19 octubre	dimecres, 20 octubre	dijous, 21 octubre	divendres, 22 octubre
Minestra de verdura amb oli d'oliva <span style="float: right;">Sulfits</span> Botifarra esparracada amb xampinyons <span style="float: right;">Soja, Sulfits</span> *** Pa <span style="float: right;">Gluten</span> Fruita de temporada	Sopa de peix amb fideus <span style="float: right;">Gluten, Peix, Api</span> Salmó amb verdures a la papillote <span style="float: right;">Peix, Sulfits</span> *** Pa integral <span style="float: right;">Gluten</span> Fruita de temporada	Amanida verda (enciam, pastanaga, olives i blat de moro) <span style="float: right;">Sulfits</span> Lleties amb arròs integral i verdures <span style="float: right;">-</span> Amanida d'enciam i olives <span style="float: right;">Sulfits</span> Pa <span style="float: right;">Gluten</span> Iogurt natural <span style="float: right;">Llet</span>	Crema de carbassa amb rostes <span style="float: right;">Gluten, Sulfits</span> Llom a la planxa <span style="float: right;">-</span> Amanida d'enciam i tomàquet <span style="float: right;">Sulfits</span> Pa integral <span style="float: right;">Gluten</span> Fruita de temporada	Saltejat de mongeta tendra amb patata i pastanaga <span style="float: right;">Sulfits</span> Cigrons saltats amb sofregit de ceba i tomàquet <span style="float: right;">-</span> Amanida d'enciam i blat de moro <span style="float: right;">Sulfits</span> Pa <span style="float: right;">Gluten</span> Fruita de temporada
E <sub>Kcal</sub> 742,7 HC <sub>g</sub> 76,74 PROT <sub>g</sub> 27,26 LIP <sub>g</sub> 36,3	E <sub>Kcal</sub> 616,21 HC <sub>g</sub> 64,49 PROT <sub>g</sub> 28,97 LIP <sub>g</sub> 26,93	E <sub>Kcal</sub> 597,92 HC <sub>g</sub> 70,92 PROT <sub>g</sub> 20,24 LIP <sub>g</sub> 25,92	E <sub>Kcal</sub> 661,97 HC <sub>g</sub> 74,55 PROT <sub>g</sub> 33,59 LIP <sub>g</sub> 25,49	E <sub>Kcal</sub> 824,08 HC <sub>g</sub> 110,5 PROT <sub>g</sub> 26,76 LIP <sub>g</sub> 30,56

dilluns, 25 octubre	dimarts, 26 octubre	dimecres, 27 octubre	dijous, 28 octubre	divendres, 29 octubre
Macarrons integrals amb verdures <span style="float: right;">Gluten</span> Gall dindi estofat amb verdures <span style="float: right;">Sulfits</span> *** Pa <span style="float: right;">Gluten</span> Fruita de temporada	Lleties vermelles amb verdures de temporada <span style="float: right;">Sulfits</span> Rap a la marinera <span style="float: right;">Peix, Sulfits</span> Amanida d'enciam i blat de moro <span style="float: right;">Sulfits</span> Pa integral <span style="float: right;">Gluten</span> Fruita de temporada	Paella de verdures <span style="float: right;">Api</span> Pit de pollastre a la planxa <span style="float: right;">-</span> Amanida d'enciam i cogombre <span style="float: right;">Sulfits</span> Pa <span style="float: right;">Gluten</span> Iogurt natural <span style="float: right;">Llet</span>	Amanida verda (enciam, pastanaga, olives i blat de moro) <span style="float: right;">Sulfits</span> Mongetes blanques amb verdures <span style="float: right;">Sulfits</span> *** Pa integral <span style="float: right;">Gluten</span> Fruita de temporada	Crema de porros i carbassó amb rostes <span style="float: right;">Sulfits</span> Mandonguilles amb salsa de tomàquet <span style="float: right;">Peix, Sulfits</span> *** Pa <span style="float: right;">Gluten</span> Fruita de temporada
E <sub>Kcal</sub> 822,45 HC <sub>g</sub> 103,3 PROT <sub>g</sub> 46,22 LIP <sub>g</sub> 24,93	E <sub>Kcal</sub> 747,8 HC <sub>g</sub> 80,45 PROT <sub>g</sub> 46,47 LIP <sub>g</sub> 26,68	E <sub>Kcal</sub> 735,35 HC <sub>g</sub> 79,81 PROT <sub>g</sub> 46,09 LIP <sub>g</sub> 25,75	E <sub>Kcal</sub> 540,28 HC <sub>g</sub> 80,61 PROT <sub>g</sub> 17,29 LIP <sub>g</sub> 16,52	E <sub>Kcal</sub> 708,06 HC <sub>g</sub> 83,41 PROT <sub>g</sub> 45,59 LIP <sub>g</sub> 21,34



### Proposta de sopars

Us oferim la resposta més apropiada per l'equilibri nutricional de l'infant com a complement del dinar.



Si de primer plat ha dinat pasta, arròs o llegum, recomanem sopar verdura, crema de verdura o amanida i al inrevés. De segon plat si ha dinat llegum, proteïna vegetal o ou, us proposem sopar carn o peix i al inrevés. De postres, aconsellem donar fruita fresca cada dia i reservar 1-2 dies pels làctics Bon profit!



MENÚS ELABORATS PER:  
Mònica Esteve Graner  
Dietista-Nutricionista. Núm. de col·legiada  
CAT000211  
Departament de Qualitat i Medi Ambient



Pots trucar-nos al  
900 811 600



Escriure'ns un e-cicle 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

