

Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
Llenties amb verdures -	Espirals a la bolonyesa s/porc 1 3 6 12	Puré de patates 12	Sopa de galets 1 3 9	Crema de pèsols i carbassó 12
Truita de formatge 3 7	Croquetes d'au 1 3 7 9	Vedella empanada 1 3	Lluç a la mussolina d'all 1 3 4 6	Hamburguesa americana de vedella 1 3 6 7 12
Amanida d'enciam i pastanaga 12	Amanida d'enciam i olives 12	Amanida d'enciam i poma 12	Amanida d'enciam i brots de soja 6 12	Patates fregides 12
Postres làcties 7	Fruita de temporada -	Fruita de temporada -	Fruita de temporada -	Fruita de temporada -
E Kcal 817,6 HC g 69,2 PROT g 40,16 LIP g 42,24 V.N.	E Kcal 1003 HC g 121,14 PROT g 27,85 LIP g 45,23 V.N.	E Kcal 625,11 HC g 75,63 PROT g 30,45 LIP g 22,31 V.N.	E Kcal 605,95 HC g 60,7 PROT g 30,87 LIP g 26,63 V.N.	E Kcal 901,12 HC g 83,97 PROT g 25,57 LIP g 51,44 V.N.
Crema Peix Fruita S.C.	Arròs Vedella Lacti S.C.	Patata Au Fruita S.C.	Verdura Ou Lacti S.C.	Especial divendres S.C.

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

**Postres**  
Aquests mesos la fruita que es servirà com a postres serà **mandarina, pera, pinya, plàtan, poma, raïm i taronja.**

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



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



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



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



Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
Wok de mongeta tendra amb carbassó i blat de moro 6 12	Arròs amb salsa de tomàquet -	Patates estofades amb sipsa 12 14	Canelons d'espínacs 1 3 6 7	Mongetes blanques amb verdures 12
Vedella empanada 1 3	Pollastre amb salsa de taronja -	Nuggets de lluç casolans 1 3 4	Estofat de vedella a la jardineria 12	Truita de patates 3
Amanida d'enciam i poma 12	Amanida d'enciam, pastanaga i olives 12	Amanida d'enciam i cogombre 12	Amanida d'enciam i olives 12	Amanida d'enciam i tomàquet 12
Postres làcties 7	Fruita de temporada -	Fruita de temporada -	Fruita de temporada -	Fruita de temporada -
E Kcal 651,77 HC g 69,18 PROT g 35,24 LIP g 26,01 V.N.	E Kcal 786,07 HC g 101,18 PROT g 35,6 LIP g 26,55 V.N.	E Kcal 747,52 HC g 81,01 PROT g 35,4 LIP g 31,32 V.N.	E Kcal 911,44 HC g 94,16 PROT g 38,48 LIP g 42,32 V.N.	E Kcal 958,65 HC g 89,66 PROT g 38,92 LIP g 49,37 V.N.
Sopa Vedella Fruita S.C.	Crema Ou Lacti S.C.	Verdura Au Fruita S.C.	Arròs Peix Lacti S.C.	Especial divendres S.C.

**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



# Menú Escolar 2016/2017

## Escola Municipal Pau Vila de Parets del V.



# Gener 2017

RSIPAC núm. 26,07065/CAT



Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Macarrons amb tomàquet i formatge 1 3 7	Cigrons estofats amb verdures 1	Escudella barrejada 1 3 9 12	Paella mixta 9 12	Mongeta tendra amb patates 12
Pollastre a l'ast -	Truita de formatge 12	Carn d'olla (pilota i pollastre) 9 12	Botifarra esparracada amb xampinyons 12	Mussola en salsa verda 4
Amanida de pastanaga, olives i blat de moro 12	Amanida d'enciam i brots de soja 6 12	Amanida d'enciam i cogombre 12	Amanida d'enciam i olives 12	Patates fregides -
Pinya en el seu suc 7	Fruita de temporada -	Fruita de temporada -	Fruita de temporada -	Fruita de temporada -
E Kcal 778,26 HC g 80,49 PROT g 40,32 LIP g 32,78 V.N.	E Kcal 824,51 HC g 76,37 PROT g 38,88 LIP g 40,39 V.N.	E Kcal 677,87 HC g 71,95 PROT g 24,37 LIP g 32,51 V.N.	E Kcal 881,94 HC g 85,54 PROT g 27,26 LIP g 47,86 V.N.	E Kcal 717,4 HC g 79,54 PROT g 32,76 LIP g 29,8 V.N.
Arròs Vedella Fruita S.C.	Patata Porc Lacti S.C.	Crema Peix Fruita S.C.	Pasta Ou Lacti S.C.	Especial divendres S.C.

Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Llenties amb verdures -	Fideuada de peix 1 3 4 9 12	Crema de porros amb rostos 1	Sopa de verdures amb pasta 1 3 9 12	Patates estofades amb magra -
Truita de pernil cuit 3 7	Croquetes d'au 1 3 6 7	Llom a la italiana 7	Hamburguesa de pollastre a la planxa 6 12	Lluç a la mussolina d'all 1 3 4 6
Amanida d'enciam i tomàquet 12	Amanida d'enciam i olives 12	Amanida d'enciam i poma 12	Patates fregides 12	Amanida d'enciam i blat de moro 12
Postres làcties 7	Fruita de temporada -	Fruita de temporada -	Fruita de temporada -	Fruita de temporada -
E Kcal 779,76 HC g 67,51 PROT g 40,58 LIP g 38,6 V.N.	E Kcal 925,91 HC g 120,45 PROT g 22,85 LIP g 39,19 V.N.	E Kcal 768,43 HC g 68,77 PROT g 36,06 LIP g 38,79 V.N.	E Kcal 668,88 HC g 65,57 PROT g 36,76 LIP g 28,84 V.N.	E Kcal 804,73 HC g 77,44 PROT g 38,58 LIP g 37,85 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 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Festa Major d'Hivern de Partes del Vallès				
	Arròs tres delícies casolà 3 4 7 12	Espirals a la crema de xampinyons 1 3	Mongetes blanques amb verdures -	Sopa de rap amb fideus 1 3 4 9 12
	Pollastre al forn amb poma i carbassó -	Lluç amb verdures al forn 4	Magra amb salsa de tomàquet -	Vedella empanada 1 3
	Amanida d'enciam i pastanaga 12	Amanida d'enciam i olives 12	Amanida d'enciam i brots de soja 12	Puré de patates -
	Postres làcties 7	Fruita de temporada -	Fruita de temporada -	Fruita de temporada -
	E Kcal 886,33 HC g 97,96 PROT g 40,89 LIP g 36,77 V.N.	E Kcal 772,05 HC g 88,63 PROT g 36,68 LIP g 30,09 V.N.	E Kcal 751,08 HC g 70,78 PROT g 40,94 LIP g 33,8 V.N.	E Kcal 562,64 HC g 76,8 PROT g 31,92 LIP g 14,195 V.N.
	Pasta Peix Fruita S.C.	Arròs Verdura Lacti S.C.	Patata Ou Fruita S.C.	Especial divendres S.C.

**Dilluns 30**

Minestra de verdura 12

Gall dindi estofat amb xampinyons -

Patates al forn -

Postres làcties 7

E Kcal 850,66 HC g 105,7 PROT g 38,34 LIP g 30,5 V.N.

Sopa Vedella Fruita S.C.

**Dimarts 31**

Arròs a banda 4

Llom amb salsa de poma -

Amanida d'enciam i olives 12

Fruita de temporada -

E Kcal 835,65 HC g 94,38 PROT g 35,94 LIP g 34,93 V.N.

Crema Ou Lacti S.C.

Pots trucar-nos al **902 266 366**

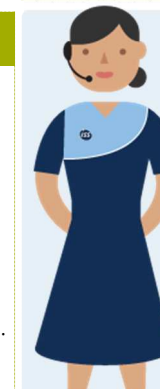
Escriure'ns un e-elec a [info@es.issworld.com](mailto:info@es.issworld.com)

ISS és conforme a la Norma del Sistema de Gestió de Qualitat:

**ISO 9001: 2008**

**PRESTACIÓ DEL SERVEI DE RESTAURACIÓ COL-LECTIVA:**

**DISSENY DE DIETES, ELABORACIÓ, ENVASAT, SERVEIS I TRANSPORTS DE MENJARS PER COL-LECTIVITATS.**



# Febrer 2017

## Equilibra el teu plat

**HIDRATS DE CARBONI** 30%

**PROTEÏNES** 20%

**VITAMINES** 50%

Dimecres 1		Dijous 2		Divendres 3	
Patates estofades amb magra	-	Tallarines thai amb carbassó i ceba	1 3 6	Cigrons estofats amb verdures	-
Calamars a la romana	1 3 14	Estofat de vedella a la jardineria	12	Ous farcits amb tonyina i gratinats	1 3 4 7
Amanida de pastanaga, olives i blat de moro	12	Amanida d'enciam i tomàquet	12	Amanida d'enciam i pastanaga	12
Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-
E Kcal	773,75	E Kcal	851,76	E Kcal	815,6
HC g	81,81	HC g	104,69	HC g	76,48
PROT g	35,33	PROT g	35,35	PROT g	36,43
LIP g	33,91	LIP g	32,4	LIP g	40,44
Verdura		Arròs		Especial divendres	
Au		Peix			
Fruita		Lacti			

# Març 2017

## “Menja de manera variada equilibrada i moderada”

Dimecres 1		Dijous 2		Divendres 3	
Sopa de pollastre amb pasta	1 3 9	Paella de verdures	-	Mongeta tendra amb patata i pastanaga	12
Vedella empanada al forn	1 3	Calamars en tempura	1 14	Magra amb salsa de tomàquet	-
Patates fregides	12	Amanida d'enciam i poma	12	Amanida d'enciam i cogombre	12
Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-
E Kcal	584,85	E Kcal	727,77	E Kcal	679,05
HC g	69,33	HC g	102,32	HC g	69,43
PROT g	30,6	PROT g	27,4	PROT g	31,82
LIP g	20,57	LIP g	23,21	LIP g	30,45
Crema		Pasta		Especial divendres	
Peix		Ou			
Fruita		Fruita			

Dilluns 6		Dimarts 7		Dimecres 8		Dijous 9		Divendres 10	
Fideuada de verdures	1 3	Mongetes blanques amb carbassa	-	Sopa de pollastre amb pasta	1 3 9	Arròs amb salsa de verdures	-	Bleda i patata amb oli d'oliva	12
Nuggets de pollastre casolans	1 3	Ous remenats amb tomàquet i pernil	3	Fricandó de vedella amb xampinyons	-	Salmó amb verdures a la papillota	4	Mandonguilles amb salsa de tomàquet	6 9 12
Amanida d'enciam i poma	12	Amanida d'enciam i cogombre	12	Patates fregides	12	Amanida d'enciam i tomàquet	12	Amanida d'enciam i blat de moro	12
Postres làcties	7	Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-
E Kcal	830,61	E Kcal	779,14	E Kcal	610,57	E Kcal	852,75	E Kcal	758,48
HC g	96,74	HC g	69,55	HC g	65,56	HC g	92,49	HC g	85,92
PROT g	41,05	PROT g	36,54	PROT g	34,14	PROT g	33,87	PROT g	35,84
LIP g	31,05	LIP g	39,42	LIP g	23,53	LIP g	38,59	LIP g	30,16
Arròs		Patata		Crema		Pasta		Especial divendres	
Vedella		Porc		Peix		Ou			
Fruita		Lacti		Fruita		Lacti			

Dilluns 6		Dimarts 7		Dimecres 8		Dijous 9		Divendres 10	
Llenties amb verdures	-	Espirals a la crema de xampinyons	1 3 7	Crema de carbassó amb rostes	1 12	Escudella d'arròs amb cigrons	9	Patates estofades amb verdures	-
Ous remenats amb tomàquet i xampinyons	3	Estofat de vedella a la jardineria	12	Fish and chips	1 3 4 12	Hamburguesa de pollastre a la planxa	6 12	Llom amb salsa de poma	-
Amanida d'enciam i pastanaga	12	Arròs al curri	-	Amanida d'enciam i tomàquet	12	Amanida d'enciam i olives	12	Amanida d'enciam i brots de soja	6 12
Postres làcties	7	Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-
E Kcal	804,86	E Kcal	901,36	E Kcal	712,81	E Kcal	705,38	E Kcal	904,08
HC g	70,5	HC g	122,27	HC g	83,31	HC g	76,31	HC g	82,87
PROT g	38,15	PROT g	37,19	PROT g	30,16	PROT g	39,96	PROT g	37,04
LIP g	41,14	LIP g	29,28	LIP g	28,77	LIP g	26,7	LIP g	47,16
Crema		Arròs		Patata		Verdura		Especial divendres	
Peix		Vedella		Au		Ou			
Fruita		Lacti		Fruita		Lacti			

Dilluns 13		Dimarts 14		Dimecres 15		Dijous 16		Divendres 17	
Llenties riojana	7 12	Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge	1 3 7	Wok de mongeta tendra amb carbassó i blat de moro	6 12	Sopa de l'àvia amb llegums	1 3 9	Purè de patates	12
Truita francesa amb pa amb tomàquet	1 3	Croquetes d'au	1 7 9	Bacallà amb tomàquet	4	Pollastre amb salsa de taronja	-	Botifarra al forn	6 12
Amanida d'enciam i brots de soja	12	Amanida de pastanaga, olives i blat de moro	12	Arròs saltat	-	Amanida d'enciam i tomàquet	12	Amanida d'enciam, pastanaga i olives	12
Postres làcties	7	Fruita de temporada	-	Macedònia natural	-	Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-
E Kcal	1022,4	E Kcal	881,4	E Kcal	735,26	E Kcal	674,52	E Kcal	902,27
HC g	84,89	HC g	124,76	HC g	99,73	HC g	76,4	HC g	71,21
PROT g	49,4	PROT g	22,33	PROT g	31,66	PROT g	35,89	PROT g	27,39
LIP g	53,91	LIP g	32,56	LIP g	23,3	LIP g	25,04	LIP g	56,43
Crema		Arròs		Patata		Verdura		Especial divendres	
Peix		Vedella		Au		Ou			
Fruita		Lacti		Fruita		Lacti			

Dilluns 13		Dimarts 14		Dimecres 15		Dijous 16		Divendres 17	
Arròs amb pollastre i pastanaga	-	Pastís d'albergínia amb tomàquet i formatge	7	Tallarines thai amb xampinyons i gall dindi	1 3 6	Cigrons a la catalana	1 3 9	Sopa de verdures amb pasta	1 3 9
Truita d'espínacs	3	Pollastre a l'ast	-	Mussola en salsa verda	4 12	Croquetes de pernil	1 7 9	Pastís de carn al forn amb salsa de xampinyons	6 9 12
Amanida d'enciam i tomàquet	12	Patates xips	-	Amanida d'enciam i blat de moro	12	Amanida d'enciam i cogombre	12	Amanida de pastanaga, olives i blat de moro	12
Postres làcties	7	Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-
E Kcal	874,52	E Kcal	697,55	E Kcal	866,07	E Kcal	957,04	E Kcal	712,8
HC g	90,13	HC g	70,18	HC g	102,34	HC g	113,26	HC g	64,63
PROT g	34,45	PROT g	35,56	PROT g	42,47	PROT g	27,63	PROT g	19,97
LIP g	41,8	LIP g	30,51	LIP g	31,87	LIP g	43,72	LIP g	41,6
Pasta		Sopa		Arròs		Patata		Especial divendres	
Peix		Formatge fresc		Verdura		Ou			
Fruita		Fruita		Lacti		Fruita			

Dilluns 20		Dimarts 21		Dimecres 22		Dijous 23		Divendres 24	
Arròs amb salsa de tomàquet	-	Crema de pastanaga amb rostes	1 12	Tallarines amb saltejat de xampinyons	1 3	Cigrons estofats amb verdures	-	Sopa de rap amb fideus	1 3 4 9
Hamburguesa de pollastre a la planxa	6 12	Truita de patates	3 12	Lluç amb verdures al forn	4	Crestes de tonyina	1 3 4 6 12	Estofat de vedella a la jardineria	12
Amanida d'enciam i pastanaga	12	Tomàquet amanit	-	Amanida d'enciam i blat de moro	12	Amanida d'enciam i brots de soja	6 12	Purè de patates	12
Postres làcties	7	Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-
E Kcal	808,57	E Kcal	865,69	E Kcal	756,93	E Kcal	767	E Kcal	629,6
HC g	90,72	HC g	97,1	HC g	87,93	HC g	96,53	HC g	82,48
PROT g	41,47	PROT g	27,32	PROT g	35,85	PROT g	25,11	PROT g	31,01
LIP g	31,09	LIP g	40,89	LIP g	29,09	LIP g	31,16	LIP g	19,515
Pasta		Sopa		Arròs		Patata		Especial divendres	
Peix		Formatge fresc		Verdura		Ou			
Fruita		Fruita		Lacti		Fruita			

Dilluns 20		Dimarts 21		Dimecres 22		Dijous 23		Divendres 24	
Crema de verdures amb rostes	1 12	Arròs amb salsa de verdures	-	Patates estofades amb magra	-	Fideuada de peix	1 2 3 4 9 14	Mongetes blanques amb verdures	-
Canelons de carn gratinats	1 3 6 7 11 12	Pernilets de pollastre al forn	-	Nuggets de lluç casolans	1 3 4	Llom a la italiana	7	Truita francesa amb pa amb tomàquet	1 3
Amanida d'enciam i pastanaga	12	Amanida d'enciam i cogombre	12	Amanida d'enciam i poma	12	Arròs saltat	-	Amanida d'enciam i brots de soja	6 12
Postres làcties	7	Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-
E Kcal	946,25	E Kcal	750,85	E Kcal	783,19	E Kcal	936,87	E Kcal	985,87
HC g	104,93	HC g	89,52	HC g	85,01	HC g	109,18	HC g	84,15
PROT g	31,98	PROT g	33,82	PROT g	39,44	PROT g	44,24	PROT g	45,7
LIP g	44,29	LIP g	28,61	LIP g	31,71	LIP g	35,91	LIP g	51,83
Sopa		Crema		Verdura		Arròs		Especial divendres	
Vedella		Ou		Au		Peix			
Fruita		Lacti		Fruita		Lacti			

Dilluns 27		Dimarts 28	
Espirals a la napolitana	1 3	Crema de cigrons	12
Gall dindi estofat amb patata i pastanaga	12	Truita de carbassó	3 12
Amanida d'enciam i blat de moro	12	Amanida d'enciam i olives	12
Postres làcties	7	Fruita de temporada	-
E Kcal	877,67	E Kcal	885,71
HC g	104,91	HC g	86,96
PROT g	41,36	PROT g	33,96
LIP g	32,51	LIP g	44,67
Arròs		Patata	
Verdura		Porc	
Fruita		Lacti	

## “Fes activitat física cada dia”

Dilluns 27		Dimarts 28		Dimecres 29		Dijous 30		Divendres 31	
Macarrons amb tomàquet i formatge	1 3 7	Llenties amb verdures	-	Sopa de galets	1 3 9	Paella mixta	-	Wok de mongeta tendra amb xampinyons i carbassa	6 12
Pollastre al forn amb poma i carbassó	12	Ous remenats amb tomàquet i xampinyons	3	Hamburguesa de vedella a la planxa	6 12	Croquetes d'au	1 7 9	Bacallà al forn amb verdures	4 12
Amanida d'enciam i tomàquet	12	Amanida d'enciam i blat de moro	12	Patates fregides	12	Amanida d'enciam i pastanaga	12	Amanida de pastanaga, olives i blat de moro	12
Postres làcties	7	Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-
E Kcal	876,26	E Kcal	774,59	E Kcal	696,38	E Kcal	920,35	E Kcal	709,24
HC g	93,04	HC g	70,89	HC g	64,51	HC g	126	HC g	77,76
PROT g	41,83	PROT g	34,67	PROT g	19,45	PROT g	21,13	PROT g	36,37
LIP g	37,42	LIP g	39,15	LIP g	40,06	LIP g	36,87	LIP g	28,08
Arròs		Patata		Crema		Patata		Especial divendres	
Vedella		Porc		Peix		Ou			
Fruita		Lacti		Fruita		Lacti			