

DILLUNS



Nius d'espaguetis integrals
amb tomàquet i ceba
Rotllet de primavera
Enciam i olives

2



Ensaladilla tricolor
Cigrons ecològics amb espinacs,
carbassa i pastanaga
Fruita

9



DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

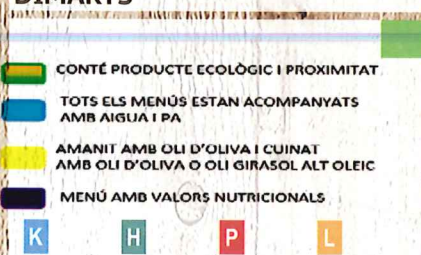
16



Mongeta tendra
amb patata
Mongeta blanca cuita
amb all i julivert
Fruita

23

DIMARTS



CONTÉ PRODUCTE ECOLÒGIC I PROXIMITAT
TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS
AMB AIGUA I PA
AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT
AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC
MENÚ AMB VALORS NUTRICIONALS



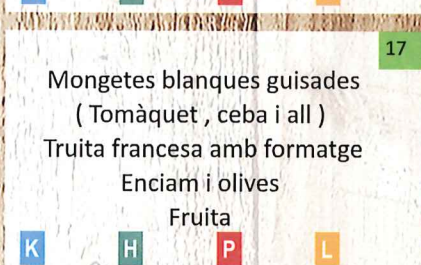
Purè d'hortalisses
amb crostonets de pa
Guisat de mongeta blanca amb oli i orenga

3



Arròs amb verdures
i carxofes
Falafels de llegums al forn
Enciam i olives
Fruita

10



Mongetes blanques guisades
(Tomàquet, ceba i all)
Truita francesa amb formatge
Enciam i olives
Fruita

17



Tirabuixons
amb salsa beixamel Vegetal (soia)
Rotllet de primavera
Amanida variada
Fruita

24

DIMECRES



SERHS FOOD
1 OCT 2024
Dpto. Estética y Nutrición
Gemma Puigstutz
Col. Núm. CAT001322



Llenties ECO estof. amb verdures
(Ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)
Truita francesa
Enciam i cogombre
Fruita

4



Lasanya de pisto
amb beixamel
Rotllet de primavera
Enciam i cogombre
Fruita

11



Arros tres delícies
(pastanaga, blat moro i olives)
Falafels de llegums al forn
Enciam i blat de moro
Fruita

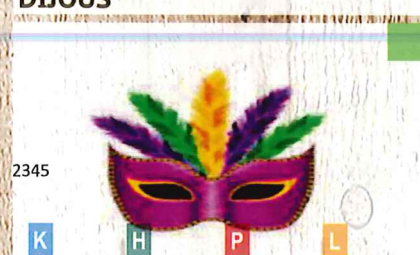
18



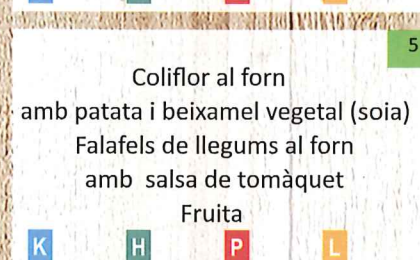
Coliflor al forn
amb patates
Llenties ECO estof. amb verdures
(Ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)
Fruita

25

DIJOUS



2345
SERHS FOOD



Coliflor al forn
amb patata i beixamel vegetal (soia)
Falafels de llegums al forn
amb salsa de tomàquet
Fruita

5



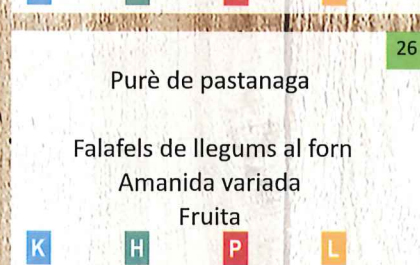
Minestra de verdures
(patata, pastanaga, mongeta verda)
Truita de patata i ceba
Enciam i pastanaga
Fruita

12



Bròquil al forn
amb patata
Fajites de blat
Truita i verdures (tomàquet, ceba, carbassó)
Fruita

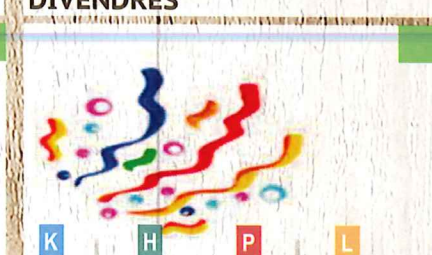
19



Purè de pastanaga
Falafels de llegums al forn
Amanida variada
Fruita

26

DIVENDRES

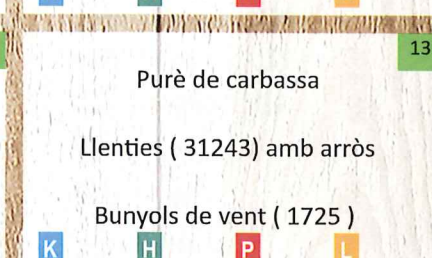


2345



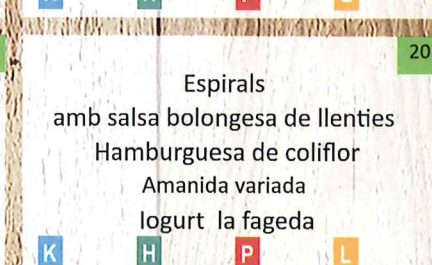
Arròs
amb formatge gratinat
Hamburguesa de coliflor
Enciam i pastanaga
logurt la fageda

6



Purè de carbassa
Llenties (31243) amb arròs
Bunyols de vent (1725)
Fruita

13



Espirals
amb salsa bolonesa de llenties
Hamburguesa de coliflor
Amanida variada
logurt la fageda

20



Rissotto (arròs)
amb salsa funghi Vegetal (soia, bolets)
Truita de patata i ceba
Enciam i olives
logurt la fageda

27

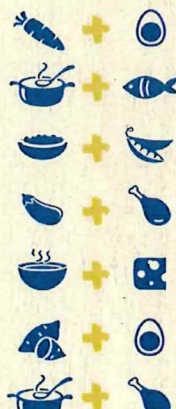
Recomanacions del dinar i sopar

Us suggerim els grups d'aliments més adients per al sopar dels vostres fills i filles, per tal de completar la dieta equilibrada del dia. Aquestes orientacions us poden ajudar a planificar els sopars setmanals perquè siguin variats i saludables.

DINAR



SOPAR



aquest mes

Tradició i salut: és possible?

El mes de febrer arriba carregat de tradicions i celebracions que sovint van acompanyades de plats típics i saborosos. A l'escola, sovint compartim moments festius com el Dijous Gras, i a casa també és habitual celebrar amb aliments com la botifarra d'ou, la truita, o la coca de llardons. L'objectiu no és eliminar aquests aliments, sinó **aprendre a gaudir-los** amb moderació i dins d'una alimentació variada i equilibrada.

Com combinar tradicions i alimentació equilibrada?

1. Mantinguem les **tradicions**, però amb consciència. Quantitats moderades i evitant repetir-los la mateixa setmana.
2. **Compensem** durant el dia. Si un dia es menja coca de llardons o botifarra d'ou, podem equilibrar la resta d'àpats amb verdures o proteïna vegetal.
3. Fem receptes tradicionals **més saludables**. Per exemple, podem fer la coca de llardons a casa amb pasta de full integral i menys sucre.

10 mesos causes

Dia Internacional de la Llengua Materna

Aquest dia vol promoure la diversitat lingüística, el respecte per totes les llengües i el dret de cada persona a expressar-se en la seva llengua materna.

Cada **llengua** és un tresor que ens connecta amb la nostra cultura i història.

Proposem una activitat familiar:

Triar paraules boniques en la vostra llengua materna, explicar què signifiquen, o compartir dites o cançons tradicionals.

Sabíeu que al món hi ha més de **7.000** llengües diferents?



Segell dietista

SERHS FOOD

JUL 2025
Dietista i Nutricionista
Gemma Eugenia Nuñez
Col. Núm. CAT001322



Informació nutricional del menú escolar diari

K Energia (kcal) **P** Proteïna
H Hidrats de carboni **L** Lipids

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els **AL·LÈRGENS** dels aliments que componen els menús que s'elaboren.