



MENÚ ESCOLES SABADELL MARÇ 2026

BASAL

DILLUNS

2

Cigrons ecològics amb carbassa i pastanaga
Salsitxes de vedella al forn amb samfaina

Fruita

K 645,0 H 76,8 P 29,6 L 24,1

9

Purè de carbassa

Quarts de pollastre rostits
Enciam i olives

Fruita

K 530,7 H 83,1 P 23,8 L 11,5

16

Sopa de peix i arròs (cap de rap i sofregit de verdures)
Filet de pollastre al forn amb formatge

Enciam i olives

Fruita

K 600,9 H 62,3 P 37,6 L 23,0

23

Purè de pastanaga

Fricandó de vedella fornejat amb ceba i pastanaga

Fruita

K 620,7 H 59,3 P 26,9 L 32,5

30

SETMANA SANTA

K H P L

DIMARTS

3

Sopa de galets amb pilota
Pollastre, vedella, porc, col, pastanaga, ceba
Truita de patata i tonyina
Enciam i pastanaga

Fruita

K 618,0 H 66,8 P 40,2 L 20,0

10

Arròs muntanya (pollastre, vedella, ceba i porro)
Filet d'abadejo al forn
Enciam i tomàquet

Fruita

K 672,1 H 93,1 P 17,2 L 26,1

17

Purè d'hortalisses amb crostonets de pa
Estofat de gall d'indi fornejat amb patates

Fruita

K 697,0 H 83,0 P 23,5 L 33,2

24

Cigrons ecològics amb carbassa i pastanaga
Pernilets de pollastre al forn
Enciam i blat de moro

Fruita

K 629,4 H 72,5 P 38,5 L 20,1

31

K H P L

DIMECRES

4

Purè de verdura (mong. tendra, pastanaga, ceba) amb crostonets de pa
Contracuixa de pollastre al forn
Enciam i blat de moro

Fruita

K 648,0 H 87,0 P 20,3 L 25,6

11

Minestra de verdures (patata, pastanaga, mongeta verda)
Mandonguilles mixtes amb tomàquet i ceba

Fruita

K 667,6 H 60,3 P 28,7 L 24,8

18

Llenties guisades amb xoriç
Truita francesa
Enciam i blat de moro

Fruita

K 703,9 H 77,4 P 39,4 L 32,4

25

Lasanya bolongesa amb beixamel V.
Seitons al forn
Enciam i cogombre

Fruita

K 559,3 H 51,5 P 30,3 L 26,0

K H P L

DIJOUS

5

Arròs amb salsa de tomàquet i orenga
Hamburguesa de coliflor
Enciam i tomàquet

Fruita

K 595,0 H 61,7 P 32,0 L 24,3

12

Mongetes blanques guisades (Tomàquet, ceba i all)
Filet de gall d'indi a la planxa amb ceba caramelizada

Fruita

K 674,2 H 94,2 P 27,3 L 20,8

19

Coliflor al forn amb patata i beixamel vegetal (soia)
Hamburguesa de vedella al forn
Enciam i tonyina

Fruita

K 614,3 H 68,4 P 14,0 L 21,3

26

Arros tres delícies (pastanaga, blat moro i olives)
Filet de llom al forn
Enciam i pastanaga

Fruita

K 514,1 H 64,5 P 32,5 L 17,4

K H P L

DIVENDRES

6

Mongeta tendra amb patata
Filet de lluç al forn
Enciam i cogombre
logurt la fageda

K 631,0 H 62,6 P 30,2 L 28,9

13

DIA LLIURE DISPOSICIÓ
Espirals amb xampinyons, oli d'oliva i julivert
Truita de carbassó i patata
Enciam i blat de moro
logurt la fageda

K 747,6 H 34,2 P 29,4 L 53,9

20

Nius d'espaguetis integrals amb salsa bolongesa de llenties
Lluç a la planxa (oli, all i julivert)
Enciam i pastanaga
logurt la fageda

K 714,2 H 70,3 P 49,4 L 36,7

27

MENU DE PRIMAVERA
Amanida cesar (Enciam, pollastre H, olives, blat de moro i picatostes)
Rotllet de primavera

Postre especial

K 625,4 H 81,1 P 24,1 L 22,3

K H P L

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

6123

SERHS FOOD

1 DE MARÇ 2024
Dpto. Metècia y Nutrición
Gemma Puig-Argente
Col. Núm. CAT001322

DILLUNS

Cigrons ecològics amb carbassa i pastanaga
Salsitxes de vedella al forn amb samfaina
Fruita

K H P L

Purè de carbassa

Quarts de pollastre rostits
Enciam i olives
Fruita

K H P L

Sopa de peix i arròs (cap de rap i sofregit de verdures)
Contracuixa de pollastre al forn
Enciam i olives
Fruita

K H P L

Purè de pastanaga
Hamburguesa de vedella al forn
Amanida variada
Fruita

K H P L

DIMARTS

Sopa de peix i arròs (cap de rap i sofregit de verdures)
Trita de patata i tonyina
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

Arròs muntanya (pollastre, vedella, ceba i porro)
Salmó al forn
Enciam i tomàquet
Fruita

K H P L

Purè d'hortalisses
Estofat de gall d'indi fornejat amb patates
Fruita

K H P L

Cigrons ecològics amb carbassa i pastanaga
Pernilets de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

DIMECRES

Purè de verdura (mong. tendra, pastanaga, ceba)
Contracuixa de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

Minestra de verdures (patata, pastanaga, mongeta verda)
Mandonguilles mixtes amb tomàquet i ceba
Fruita

K H P L

Llenties (31243) amb arròs
Trita francesa
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

Macarrons S/G amb formatge gratinat
Salmó al forn
Enciam i cogombre
Fruita

K H P L

DIJOUS

Arròs amb salsa de tomàquet i orenga
Fingers d'au (39989)
Enciam i tomàquet
Fruita

K H P L

Mongetes blanques guisades (Tomàquet, ceba i all)
Filet de gall d'indi a la planxa amb ceba caramelizada
Fruita

K H P L

Coliflor al forn amb patata i beixamel vegetal (soia)
Hamburguesa de vedella al forn
Enciam i tonyina
Fruita

K H P L

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

K H P L

DIVENDRES

Mongeta tendra amb patata
Filet de lluç a la planxa amb oli i julivert
Enciam i cogombre
logurt la fageda

K H P L

DIA LLIURE DISPOSICIO
Macarrons S/G amb xampinyons, oli d'oliva i julivert
Trita de carbassó i patata
Enciam i blat de moro
logurt la fageda

K H P L

Macarrons S/G amb formatge gratinat
Lluç a la planxa (oli, all i julivert)
Enciam i pastanaga
logurt la fageda

K H P L

MENU DE PRIMAVERA
Amanida cesar (Enciam, pollastre H, olives, blat de moro)
Fingers de gall d'indi (39989)
Postres especial sense al·lèrgens

K H P L

SETMANA SANTA

CONTÉ PRODUCTE ECOLÒGIC I PROXIMITAT
TOTS ELS MENUS 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

SERHS FOOD
1 DE MARÇ 2026
Dpto. Intel·ligència y Nutrición
Gemma Polastaritz
Col. Núm. CAT001322

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

MENÚ ESCOLES SABADELL MARÇ 2026

Sense lactosa

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

3

4

5

6

Cigrons ecològics amb carbassa i pastanaga
Salsitxes de vedella al forn amb samfaina
Fruita

K H P L

Sopa de galets amb pilota
Pollastre, vedella, porc, col, pastanaga, ceba
Truita de patata i tonyina
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

Purè de verdura (mong. tendra, pastanaga, ceba)
Contracuixa de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

Arròs amb salsa de tomàquet i orenga
Fingers d'au (39989)
Enciam i tomàquet
Fruita

K H P L

Mongeta tendra amb patata
Filet de lluç a la planxa amb oli i julivert
Enciam i cogombre
logurt sense lactosa

K H P L

9

10

11

12

13

Purè de carbassa
Cuixeta de pollastre rostit H
Enciam i olives
Fruita

K H P L

Arròs muntanya (pollastre, vedella, ceba i porro)
Filet d'abadejo al forn
Enciam i tomàquet
Fruita

K H P L

Minestra de verdures (patata, pastanaga, mongeta verda)
Mandonguilles mixtes amb tomàquet i ceba
Fruita

K H P L

Mongetes blanques guisades (Tomàquet, ceba i all)
Fingers de gall d'indi (39989)
Amanida variada
Fruita

K H P L

DIA LLIURE DISPOSICIÓ
Espirals amb xampinyons, oli d'oliva i julivert
Truita de carbassó i patata
Enciam i blat de moro
logurt sense lactosa

K H P L

16

17

18

19

20

Sopa de peix i arròs (cap de rap i sofregit de verdures)
Contracuixa de pollastre al forn
Enciam i olives
Fruita

K H P L

Purè d'hortalisses
Estofat de gall d'indi fornejat amb patates
Fruita

K H P L

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

K H P L

Coliflor al forn amb patata i beixamel vegetal (soia)
Hamburguesa de vedella al forn
Enciam i tonyina
Fruita

K H P L

Nius d'espaguetis integrals amb salsa bolongesa de llenties
Lluç a la planxa (oli, all i julivert)
Enciam i pastanaga
logurt sense lactosa

K H P L

23

24

25

26

27

Purè de carbassa
Fricandó de vedella fornejat amb ceba i pastanaga
Fruita

K H P L

Cigrons ecològics amb carbassa i pastanaga
Cuixeta de pollastre rostit H
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

Lasanya bolongesa amb beixamel V.
Salmó al forn
Enciam i cogombre
Fruita

K H P L

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

K H P L

MENÚ DE PRIMAVERA
Amanida cesar (Enciam, pollastre H, olives, blat de moro)
Rotllet de primavera
Postres especial sense al·lèrgens

K H P L

30

31



SETMANA SANTA



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

SERHS FOOD

1 DE MARÇ 2024
Dpto. Tècnica y Nutrición
Gemma Poy-González
Cot. Num. CAT001322

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

DILLUNS

2

Cigrons ecològics amb carbassa i pastanaga
Fingers de gall d'indi (39989)
Amanida variada
Fruita

K H P L

9

Purè de carbassa
Cuixeta de pollastre rostit H
Enciam i olives
Fruita

K H P L

16

Sopa de peix i arròs (cap de rap i sofregit de verdures)
Contracuixa de pollastre al forn
Enciam i olives
Fruita

K H P L

23

Purè de carbassa
Lluç a la planxa (oli, all i julivert)
Amanida variada
Fruita

K H P L

30

DIMARTS

3

Sopa de peix i arròs (cap de rap i sofregit de verdures)
Trita de patata i tonyina
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

10

Arròs amb verdures i carxofes
Filet d'abadejo al forn
Enciam i tomàquet
Fruita

K H P L

17

Purè d'hortalisses
Estofat de gall d'indi fornejat amb patates
Fruita

K H P L

24

Cigrons ecològics amb carbassa i pastanaga
Cuixeta de pollastre rostit H
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

31

DIMECRES

4

Purè de verdura (mong. tendra, pastanaga, ceba)
Contracuixa de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

11

Minestra de verdures (patata, pastanaga, mongeta verda)
Falafels de llegums al forn amb salsa de tomàquet i orenga
Fruita

K H P L

18

Llenties ECO estof. amb verdures (Ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)
Trita francesa
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

25

Espirals amb oli d'oliva i orenga
Salmó al forn
Enciam i cogombre
Fruita

K H P L

DIJOUS

5

Arròs amb salsa de tomàquet i orenga
Trita francesa
Enciam i tomàquet
Fruita

K H P L

12

Mongetes blanques guisades (Tomàquet , ceba i all)
Fingers de gall d'indi (39989)
Amanida variada
Fruita

K H P L

19

Coliflor al forn 17150030 amb patata i beixamel vegetal (soia)
Fingers de gall d'indi (39989)
Enciam i tonyina
Fruita

K H P L

26

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

K H P L

DIVENDRES

6

Mongeta tendra amb patata
Filet de lluç a la planxa amb oli i julivert
Enciam i cogombre
Compota multifruites (30781)

K H P L

13

DIA LLIURE DISPOSICIÓ
Espirals amb xampinyons , oli d'oliva i julivert
Trita de carbassó i patata
Enciam i blat de moro
Compota multifruites (30781)

K H P L

20

Nius d'espaguetis integrals amb salsa bolonesa de llenties
Lluç a la planxa (oli, all i julivert)
Enciam i pastanaga
Compota multifruites (30781)

K H P L

27

MENÚ DE PRIMAVERA
Amanida cesar (Enciam, pollastre H, olives, blat de moro)
Rotllet de primavera
Postres especial sense al·lèrgens

K H P L

SETMANA SANTA

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

SERHS FOOD

1 OCT 2024
Dpto. Inspecció y Nutrición
Gemma Puigstolz
Col. Núm. CAT001322



MENÚ ESCOLES SABADELL MARÇ 2026

Sense ou

DILLUNS

Cigrons ecològics amb carbassa i pastanaga
Salsitxes de vedella al forn amb samfaina
Fruita

K H P L

DIMARTS

Sopa de peix i arròs (cap de rap i sofregit de verdures)
Gall d'indi fornejat (tires) H
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

DIMECRES

Purè de verdura (mong. tendra, pastanaga, ceba)
amb crostonets de pa
Contracuixa de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

DIJOUS

Arròs amb salsa de tomàquet i orenga
Fingers d'au (39989)
Enciam i tomàquet
Fruita

K H P L

DIVENDRES

Mongeta tendra amb patata
Filet de lluç a la planxa amb oli i julivert
Enciam i cogombre
logurt la fageda

K H P L

2

3

4

5

6

9

10

11

12

13

16

17

18

19

20

23

24

25

26

27

30

31

SETMANA SANTA

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

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

SERHS FOOD

1 OCT 2024
Dpto. Dretes i Nutrició
Gemma Puigstortez
Col. Num. CAT001322



MENÚ ESCOLES SABADELL MARÇ 2026

Sense Porc

DILLUNS

Cigrons ecològics amb carbassa i pastanaga
Salsitxes de vedella al forn amb samfaina
Fruita

K H P L

Purè de carbassa

Quarts de pollastre rostits
Enciam i olives
Fruita

K H P L

Sopa de peix i arròs (cap de rap i sofregit de verdures)
Filet de pollastre al forn amb formatge
Enciam i olives
Fruita

K H P L

Purè de pastanaga

Fricandó de vedella fornejat amb ceba i pastanaga
Fruita

K H P L

DIMARTS

Sopa de peix i arròs (cap de rap i sofregit de verdures)
Trita de patata i tonyina
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

Arròs muntanya (pollastre, vedella, ceba i porro)
Filet d'abadejo al forn
Enciam i tomàquet
Fruita

K H P L

Purè d'hortalisses amb crostonets de pa
Estofat de gall d'indi fornejat amb patates
Fruita

K H P L

Cigrons ecològics amb carbassa i pastanaga
Pernilets de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

DIMECRES

Purè de verdura (mong. tendra, pastanaga, ceba)
amb crostonets de pa
Contracuixa de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

Minestra de verdures (patata, pastanaga, mongeta verda)
Mandonguilles de lluç al forn amb salsa de tomàquet i orenga
Fruita

K H P L

Llenties ECO estof. amb verdures (Ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)
Trita francesa
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

Lasanya de pisto amb beixamel
Seitons al forn
Enciam i cogombre
Fruita

K H P L

DIJOUS

Arròs amb salsa de tomàquet i orenga
Hamburguesa de coliflor
Enciam i tomàquet
Fruita

K H P L

Mongetes blanques guisades (Tomàquet, ceba i all)
Filet de gall d'indi a la planxa amb ceba caramelitzada
Fruita

K H P L

Coliflor al forn amb patata i beixamel vegetal (soia)
Hamburguesa de vedella al forn
Enciam i tonyina
Fruita

K H P L

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

K H P L

DIVENDRES

Mongeta tendra amb patata
Filet de lluç al forn
Enciam i cogombre
logurt la fageda

K H P L

DIA LLIURE DISPOSICIO
Espirals amb xampinyons, oli d'oliva i julivert
Trita de carbassó i patata
Enciam i blat de moro
logurt la fageda

K H P L

Nius d'espaguetis integrals amb salsa bolongesa de llenties
Lluç a la planxa (oli, all i julivert)
Enciam i pastanaga
logurt la fageda

K H P L

MENU DE PRIMAVERA
Amanida cesar (Enciam, pollastre H, olives, blat de moro i picatostes)
Rotllet de primavera

K H P L

Postre especial

K H P L

SETMANA SANTA

CONTÉ PRODUCTE ECOLÒGIC I PROXIMITAT
TOTS ELS MENUS 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

SERHS FOOD

1 DE MARÇ 2024
Dpto. Intelectual y Nutrición
Gemma Polsteritz
Col. Núm. CAT001322

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Cigrons ecològics amb carbassa i pastanaga Seitons al forn Amanida variada Fruita K H P L	3 Sopa de peix i arròs (cap de rap i sofregit de verdures) Trita de patata i tonyina Enciam i pastanaga Fruita K H P L	4 Purè de verdura (mong. tendra, pastanaga, ceba) amb crostonets de pa Falafels de llegums al forn Enciam i blat de moro Fruita K H P L	5 Arròs amb salsa de tomàquet i orenga Hamburguesa de coliflor Enciam i tomàquet Fruita K H P L	6 Mongeta tendra amb patata Filet de lluç al forn Enciam i cogombre logurt la fageda K H P L
9 Purè de carbassa Trita francesa amb formatge Enciam i olives Fruita K H P L	10 Arròs amb verdures i carxofes Filet d'abadejo al forn Enciam i tomàquet Fruita K H P L	11 Minestra de verdures (patata, pastanaga, mongeta verda) Mandonguilles de lluç al forn amb salsa de tomàquet i orenga Fruita K H P L	12 Mongetes blanques guisades (Tomàquet, ceba i all) Varetes amb verdures al forn Amanida variada Fruita K H P L	13 DIA LLIURE DISPOSICIÓ Espirals amb xampinyons, oli d'oliva i julivert Trita de carbassó i patata Enciam i blat de moro logurt la fageda K H P L
16 Sopa de peix i arròs (cap de rap i sofregit de verdures) Trita d'espínacs i patata Enciam i olives Fruita K H P L	17 Purè d'hortalisses amb crostonets de pa Falafels de llegums al forn amb salsa de tomàquet Fruita K H P L	18 Llenties ECO estof. amb verdures (Ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Trita francesa Enciam i blat de moro Fruita K H P L	19 Coliflor al forn amb patata i beixamel vegetal (soia) Varetes amb verdures al forn Enciam i tonyina Fruita K H P L	20 Nius d'espaguetis integrals amb salsa bolongesa de llenties Lluç a la planxa (oli, all i julivert) Enciam i pastanaga logurt la fageda K H P L
23 Purè de pastanaga Mandonguilles de lluç al forn Amanida variada Fruita K H P L	24 Cigrons ecològics amb carbassa i pastanaga Trita de carbassó i patata Enciam i blat de moro Fruita K H P L	25 Lasanya de pisto amb beixamel Seitons al forn Enciam i cogombre Fruita K H P L	26 Arros tres delícies (pastanaga, blat moro i olives) Falafels de llegums al forn Enciam i pastanaga Fruita K H P L	27 MENU DE PRIMAVERA Amanida cesar (Enciam, truita, olives, blat de moro i picatostes) Rotllet de primavera Postre especial K H P L
30 K H P L	31 K H P L	K H P L	K H P L	K H P L

SETMANA SANTA

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

SERHS FOOD

1 DEI 2024
 Dpto. Dietètica y Nutrición
 Gemma Polguez
 Col. Núm. CAT001322

DILLUNS

Cigrons ecològics amb carbassa i pastanaga
Varetes amb verdures al forn
Amanida variada
Fruita

K H P L

Purè de carbassa

Quarts de pollastre rostits
Enciam i olives

K H P L

Sopa de peix i arròs
(cap de rap i sofregit de verdures)
Cuixeta de pollastre rostit H

Enciam i olives
Fruita

K H P L

Purè de pastanaga

Truita francesa
Amanida variada

K H P L

DIMARTS

Sopa de peix i arròs
(cap de rap i sofregit de verdures)

Truita francesa
Enciam i pastanaga

K H P L

Arròs amb verdures
i carxofes
Salmó al forn
Enciam i tomàquet

K H P L

Purè d'hortalisses

Estofat de gall d'indi fornejat
amb patates

K H P L

Cigrons ecològics amb carbassa i pastanaga
Pernilets de pollastre al forn
Enciam i blat de moro

K H P L

DIMECRES

Purè de verdura(mong. tendra, pastanaga, ceba)

Pollastre fornejat (Tires) H
Enciam i blat de moro

K H P L

Minestra de verdures
(patata, pastanaga, mongeta verda)
Falafels de llegums al forn
amb salsa de tomàquet i orenga

K H P L

Llenties ECO estof. amb verdures
(Ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)

Truita francesa
Enciam i blat de moro

K H P L

Espirals
amb oli d'oliva i orenga
Salmó al forn
Enciam i cogombre

K H P L

DIJOUS

Arròs
amb salsa de tomàquet i orenga
Hamburguesa de coliflor
Enciam i tomàquet

K H P L

Mongetes blanques guisades
(Tomàquet , ceba i all)
Filet de gall d'indi a la planxa
Amanida variada

K H P L

Coliflor al forn
amb patata i oli d'oliva
Varetes amb verdures al forn
Enciam i tonyina

K H P L

Arros tres delícies
(pastanaga, blat moro i olives)
Filet de llom al forn
Enciam i pastanaga

K H P L

DIVENDRES

Mongeta tendra
amb patata
Filet de lluç a la planxa amb oli i juliver
Enciam i cogombre
logurt desnatat

K H P L

DIA LLIURE DISPOSICIÓ
Espirals
amb xampinyons , oli d'oliva i julivert
Truita francesa
Enciam i blat de moro
logurt desnatat

K H P L

Nius d'espaguetis integrals
al forn amb oli d'oliva i espècies
Lluç a la planxa (oli, all i julivert)
Enciam i pastanaga
logurt desnatat

K H P L

MENU DE PRIMAVERA
Amanida cesar
(Enciam, pollastre H, olives, blat de moro i picatostes)
Rotllet de primavera

K H P L

SETMANA SANTA

CONTÉ PRODUCTE ECOLÒGIC I PROXIMITAT
TOTS ELS MENUS 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

SERHS FOOD

1 DE MARÇ 2024
Dpto. Intel·ligència y Nutrición
Gemma Puigstolz
Col. Núm. CAT001322

MENÚ ESCOLES SABADELL MARÇ 2026

Sense peix

DILLUNS

Cigrons ecològics amb carbassa i pastanaga
Salsitxes de vedella al forn amb samfaina
Fruita

K H P L

DIMARTS

Sopa de galets amb pilota
Pollastre, vedella, porc, col, pastanaga, ceba
Gall d'indi fornejat (tires))H
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

DIMECRES

Purè de verdura (mong. tendra, pastanaga, ceba)
amb crostonets de pa
Contracuixa de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

DIJOUS

Arròs
amb salsa de tomàquet i orenga
Hamburguesa de coliflor
Enciam i tomàquet
Fruita

K H P L

DIVENDRES

Mongeta tendra amb patata
Falafels de llegums al forn
Enciam i cogombre
logurt la fageda

K H P L

9

10

11

12

13

Purè de carbassa

Quarts de pollastre rostits
Enciam i olives

Fruita

K H P L

Arròs muntanya (pollastre, vedella, ceba i porro)
Contracuixa d'au al forn
Enciam i tomàquet

Fruita

K H P L

Minestra de verdures (patata, pastanaga, mongeta verda)
Mandonguilles mixtes amb tomàquet i ceba

Fruita

K H P L

Mongetes blanques guisades (Tomàquet, ceba i all)
Filet de gall d'indi a la planxa amb ceba caramelitzada

Fruita

K H P L

DIA LLIURE DISPOSICIÓ

Espirals

amb xampinyons, oli d'oliva i julivert
Truita de carbassó i patata
Enciam i blat de moro

logurt la fageda

K H P L

16

17

18

19

20

Arròs amb formatge gratinat

Filet de pollastre al forn amb formatge

Enciam i olives

Fruita

K H P L

Purè d'hortalisses amb crostonets de pa
Estofat de gall d'indi fornejat amb patates

Fruita

K H P L

Llenties guisades amb xoriç
Truita francesa
Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

Coliflor al forn amb patata i beixamel vegetal (soia)
Hamburguesa de vedella al forn
Amanida variada

Fruita

K H P L

Nius d'espaguetis integrals amb salsa bolongesa de llenties
Gall d'indi fornejat (tires))H
Enciam i pastanaga

logurt la fageda

K H P L

23

24

25

26

27

Purè de pastanaga

Fricandó de vedella fornejat amb ceba i pastanaga

Fruita

K H P L

Cigrons ecològics amb carbassa i pastanaga
Pernilets de pollastre al forn
Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

Lasanya bolongesa amb beixamel V.
Contracuixa d'au al forn
Enciam i cogombre

Fruita

K H P L

Arros tres delícies (pastanaga, blat moro i olives)
Filet de llom al forn
Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

MENÚ DE PRIMAVERA

Amanida cesar

(Enciam, pollastre H, olives, blat de moro i picatostes)

Rotllet de primavera

Postres especial sense al·lèrgens

K H P L

30

31



SETMANA SANTA



K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

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

SERHS FOOD

1 OCT 2024
Dpto. Metècia y Nutrición
Gemma Polguita
Còl. Núm. CAT001322

DILLUNS

2

Cigrons ecològics amb carbassa i pastanaga
Salsitxes de vedella al forn amb samfaina
Fruita

K H P L

9

Purè de carbassa
Quarts de pollastre rostits
Enciam i olives
Fruita

K H P L

16

Ensaladilla tricolor (pèsols, pastanaga, patata) 12807
Contracuixa de pollastre al forn
Enciam i olives
Fruita

K H P L

23

Purè de pastanaga
Fricandó de vedella fornejat amb ceba i pastanaga
Fruita

K H P L

30

K H P L

DIMARTS

3

Ensaladilla tricolor (pèsols, pastanaga, patata) 12807
Gall d'indi fornejat (tires))H
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

10

Arròs muntanya (pollastre, vedella, ceba i porro)
Contracuixa d'au al forn
Enciam i tomàquet
Fruita

K H P L

17

Purè d'hortalisses amb crostonets de pa
Estofat de gall d'indi fornejat amb patates
Fruita

K H P L

24

Cigrons ecològics amb carbassa i pastanaga
Pernilets de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

31

K H P L

DIMECRES

4

Purè de verdura (mong. tendra, pastanaga, ceba)
amb crostonets de pa
Contracuixa de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

11

Minestra de verdures (patata, pastanaga, mongeta verda)
Mandonguilles mixtes amb tomàquet i ceba
Fruita

K H P L

18

Llenties guisades amb xoriç
Rotllet de primavera
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

25

Espirals amb formatge gratinat
Contracuixa d'au al forn
Enciam i cogombre
Fruita

K H P L

31

K H P L

DIJOUS

5

Arròs amb salsa de tomàquet i orenga
Fingers d'au (39989)
Enciam i tomàquet
Fruita

K H P L

12

Mongetes blanques guisades (Tomàquet , ceba i all)
Fingers de gall d'indi (39989)
Amanida variada
Fruita

K H P L

19

Coliflor al forn amb patata i beixamel vegetal (soia)
Hamburguesa de vedella al forn
Amanida variada
Fruita

K H P L

26

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

K H P L

31

K H P L

DIVENDRES

6

Mongeta tendra amb patata
Falafels de llegums al forn
Enciam i cogombre
logurt la fageda

K H P L

13

DIA LLIURE DISPOSICIÓ
Espirals amb xampinyons , oli d'oliva i julivert
Pollastre fornejat (Tires) H
Enciam i blat de moro
logurt la fageda

K H P L

20

Espirals amb salsa bolongesa de llenties
Gall d'indi fornejat (tires))H
Enciam i pastanaga
logurt la fageda

K H P L

27

MENU DE PRIMAVERA
Amanida cesar (Enciam, pollastre H, olives, blat de moro i picatostes)
Rotllet de primavera
Postres especial sense al·lèrgens

K H P L

31

K H P L

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

SERHS FOOD
1 OCT 2024
Dip. Dietètica y Nutrición
Gemma Polguita
Col. Núm. CAT001322

SETMANA SANTA

DILLUNS

Cigrons ecològics amb carbassa i pastanaga
Salsitxes de vedella al forn amb samfaina
Fruita

K H P L

Purè de carbassa

Quarts de pollastre rostits
Enciam i olives
Fruita

K H P L

Sopa de peix i arròs (cap de rap i sofregit de verdures)
Filet de pollastre al forn amb formatge
Enciam i olives
Fruita

K H P L

Purè de pastanaga

Fricandó de vedella fornejat amb ceba i pastanaga
Fruita

K H P L

DIMARTS

Sopa de galets amb pilota
Pollastre, vedella, porc, col, pastanaga, ceba
Trita de patata i tonyina
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

Arròs muntanya (pollastre, vedella, ceba i porro)
Filet d'abadejo al forn
Enciam i tomàquet
Fruita

K H P L

Purè d'hortalisses

Estofat de gall d'indi fornejat amb patates
Fruita

K H P L

Cigrons ecològics amb carbassa i pastanaga
Pernilets de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

DIMECRES

Purè de verdura (mong. tendra, pastanaga, ceba)
Contracuixa de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

Minestra de verdures (patata, pastanaga, mongeta verda)
Mandonguilles mixtes amb tomàquet i ceba
Fruita

K H P L

Llenties guisades amb xoriç
Trita francesa
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

Lasanya bolongesa amb beixamel V.
Seitons al forn
Enciam i cogombre
Fruita

K H P L

DIJOUS

Arròs amb salsa de tomàquet i orenga
Hamburguesa de coliflor
Enciam i tomàquet
Fruita

K H P L

Mongetes blanques guisades (Tomàquet, ceba i all)
Filet de gall d'indi a la planxa amb ceba caramelizada
Fruita

K H P L

Coliflor al forn amb patata i beixamel vegetal (soia)
Hamburguesa de vedella al forn
Enciam i tonyina
Fruita

K H P L

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

K H P L

DIVENDRES

Mongeta tendra amb patata
Filet de lluç al forn
Enciam i cogombre
logurt la fageda

K H P L

DIA LLIURE DISPOSICIO
Espirals amb xampinyons, oli d'oliva i julivert
Trita de carbassó i patata
Enciam i blat de moro
logurt la fageda

K H P L

Nius d'espaguetis integrals amb salsa bolongesa de llenties
Lluç a la planxa (oli, all i julivert)
Enciam i pastanaga
logurt la fageda

K H P L

MENU DE PRIMAVERA
Amanida cesar (Enciam, pollastre H, olives, blat de moro)
Rotllet de primavera

Postres especial sense al·lèrgens

K H P L

SETMANA SANTA



CONTÉ PRODUCTE ECOLÒGIC I PROXIMITAT
TOTS ELS MENUS 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

SERHS FOOD

1 OCT 2024
Dpto. Intelectual y Nutrición
Gemma Polguita
Col. Núm. CAT001322

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

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

La rutina i l'alimentació saludable

Durant el curs escolar, a l'escola seguim uns **horaris i rutines** fixes que ajuden als infants a menjar bé i regular la gana. Però ara que s'aproxima la **Setmana Santa** i estaran de vacances, és important que a casa també mantinguem, en la mesura del possible, aquestes rutines d'alimentació.



Alguns consells per les vacances:

- Manteniu els **horaris** d'esmorzar, dinar i sopar similars als de l'escola, amb certa flexibilitat però evitant menjar massa tard o massa aviat.
- Prepareu petits **refrigeris saludables** entre àpats si cal, com fruita o iogurt.
- Gaudiu plegats de la **preparació** dels àpats, aprofitant per introduir aliments de temporada.
- Eviteu l'excés de **dolços i lliminadures** típics de les festes, i ofereu-los amb moderació i consciència.



10 mesos causes

Dia Mundial de l'Aigua

El dia mundial de l'aigua es celebra amb l'objectiu de posar en valor la importància de l'aigua dolça i **sensibilitzar sobre la necessitat de gestionar-la de manera sostenible**.

Aquest mes ens comprometem a fer un ús **responsable de l'aigua**: tancar l'aixeta mentre ens rentem les dents, aprofitar l'aigua de bullir per fer una sopa, etc.

Proposta: feu un **repte setmanal** per veure quanta aigua podeu estalviar entre tots!



Sabíeu que més de **2.000 milions de persones** al món no tenen accés segur a aigua potable?



Segell dietista

SERHS FOOD

JUL 2025
Dietista Quirce y Nutrición
Gemma Eugènia Nuñez
Col. Núm. CAT001322



Informació nutricional del menú escolar diari

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

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.