




DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>CONTÉ PRODUCTE ECOLÒGIC I PROXIMITAT</p> <p>TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS AMB AIGUA I PA.</p> <p>AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC</p> <p>MENÚ AMB VALORS NUTRICIONALS</p>	<p>SERHS FOOD</p> <p>1 DE 2024</p> <p>Dietista y Nutricionista Gemma Puigmalles Col. Núm. CAT001322</p>	<p>SETMANA SANTA</p>	<p>4561</p>	
<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>
<p>6</p> 	<p>7</p> <p>Purè de carbassó ecològic amb crostonets de pa Mandonguilles de lluç al forn Enciam i pastanaga Fruita</p> <p>K 750,8 H 88,8 P 36,4 L 38,8</p>	<p>8</p> <p>Arros tres delícies (pastanaga, blat moro i xampinyons) Salsitxes de vedella al forn amb samfaina Fruita</p> <p>K 791,5 H 94,4 P 42,0 L 25,4</p>	<p>9</p> <p>Espirals al forn amb salsa bolongesa de llenties Filet de gall d'indi a la planxa Enciam i tonyina Fruita</p> <p>K 592,0 H 53,8 P 21,0 L 12,2</p>	<p>10</p> <p>Bròquil al forn amb patata Pizza de pollastre H i verdures (Tomàquet,ceba, mozzarella, formatge, olives i orenga) logurt la fageda</p> <p>K 689,4 H 60,4 P 33,5 L 36,1</p>
<p>13</p> <p>Mongeta tendra amb patata Pernilets de pollastre al forn amb poma Fruita</p> <p>K 660,1 H 104,6 P 20,8 L 17,6</p>	<p>14</p> <p>Tirabuixons amb salsa de formatge parmesà Filet d'abadejo al forn Enciam i pastanaga Fruita</p> <p>K 674,7 H 68,6 P 30,9 L 33,9</p>	<p>15</p> <p>Llenties ECO estof. amb verdures (Ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Hamburguesa de coliflor Enciam i tomàquet Fruita</p> <p>K 653,4 H 83,1 P 27,3 L 19,1</p>	<p>16</p> <p>Rissotto (arròs) amb salsa funghi Vegetal (soia,bolets) Truita de patata i ceba Enciam i olives Fruita</p> <p>K 641,0 H 60,1 P 39,5 L 19,9</p>	<p>17</p> <p>Amanida russa(Tonyina,pèsols, pastanaga,patata i maionesa) Filet de llom a la planxa amb xampinyons,oli d'oliva i julivert logurt la fageda</p> <p>K 846,8 H 72,2 P 35,4 L 54,7</p>
<p>20</p> <p>Espaguetis integrals amb salsa pesto (oli i albahaca) Truita d'espínacs i patata Enciam i olives Fruita</p> <p>K 645,0 H 76,8 P 29,6 L 24,1</p>	<p>21</p> <p>Cigrons ecològics amb carbassa i pastanaga Filet de lluç a la planxa amb oli i julivert Enciam i pastanaga Fruita</p> <p>K 618,0 H 66,8 P 40,2 L 20,0</p>	<p>22</p> <p>Minestra de verdures (patata,pastanaga, mongeta verda) Pit de pollastre a la planxa Enciam i blat de moro Fruita</p> <p>K 648,0 H 87,0 P 20,3 L 25,6</p>	<p>23</p> <p>SANT JORDI Amanida d'arròs amb salsa ROSA (Tonyina,b.moro,pastanaga i olives) LLIBRET de gall d'indi al forn Enciam i tomàquet POSTRES DE SANT JORDI</p> <p>K 595,0 H 61,7 P 32,0 L 24,3</p>	<p>24</p> <p>Purè de verdura (mong. tendra, pastanaga, ceba) Hamburguesa de vedella al forn Enciam i cogombre Fruita</p> <p>K 631,0 H 62,6 P 30,2 L 28,9</p>
<p>27</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet Seitons al forn Enciam i olives Fruita</p> <p>K 530,7 H 83,1 P 23,8 L 11,5</p>	<p>28</p> <p>Mongeta tendra amb patata Fricandó de vedella fornejat amb ceba i pastanaga Fruita</p> <p>K 672,1 H 93,1 P 17,2 L 26,1</p>	<p>29</p> <p>Lasanya bolongesa amb beixamel V. Truita francesa amb formatge Enciam i tonyina Fruita</p> <p>K 667,6 H 60,3 P 28,7 L 24,8</p>	<p>30</p> <p>DIA DE LLIURE DISPOSICIO Pèsols amb patata Pernilets de pollastre al forn Enciam i tomàquet Fruita</p> <p>K 674,2 H 94,2 P 27,3 L 20,8</p>	<p>K H P L</p>

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>CONTÉ PRODUCTE ECOLÒGIC I PROXIMITAT</p> <p>TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS AMB AIGUA I PA</p> <p>AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC</p> <p>MENÚ AMB VALORS NUTRICIONALS</p>	<p>SERHS FOOD</p> <p><i>Dieta Vegetal y Nutrición</i> Genma Rodríguez Cof. Núm. CAT001322</p>	<p>SETMANA SANTA</p>	<p>4561</p>	
<p>K H L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>
<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8</p>	<p>9</p>	<p>10</p>
<p></p>	<p>Puré de carbassó ecològic</p> <p>Lluç a la planxa (oli, all i julivert)</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p>	<p>Arros tres delícies (pastanaga, blat moro i xampinyons)</p> <p>Salsitxes de vedella al forn amb samfaina</p> <p>Fruita</p>	<p>Macarrons S/G amb formatge gratinat</p> <p>Filet de gall d'indi a la planxa</p> <p>Enciam i tonyina</p> <p>Fruita</p>	<p>Bròquil al forn amb patata</p> <p>Panini S/G i sense al·lèrgens</p> <p>logurt la fageda</p>
<p>K H L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>
<p>13</p>	<p>14</p>	<p>15</p>	<p>16</p>	<p>17</p>
<p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Pernilets de pollastre al forn amb poma</p> <p>Fruita</p>	<p>Macarrons S/G amb salsa de formatge parmesà</p> <p>Salmó al forn</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p>	<p>Cigrons amb arròs oli al i julivert</p> <p>Fingers d'au</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Fruita</p>	<p>Rissotto (arròs) amb salsa funghi Vegetal (soia,bolets)</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida russa(Tonyina,pèsols, pastanaga,patata i maionesa)</p> <p>Filet de llom a la planxa amb xampinyons,oli d'oliva i julivert</p> <p>logurt la fageda</p>
<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>
<p>20</p>	<p>21</p>	<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p>
<p>Macarrons S/G amb salsa pesto (oli i albahaca)</p> <p>Truita d'espínacs i patata</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita</p>	<p>Cigrons ecològics amb carbassa i pastanaga</p> <p>Filet de lluç a la planxa amb oli i julivert</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p>	<p>Minestra de verdures (patata,pastanaga, mongeta verda)</p> <p>Pit de pollastre a la planxa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita</p>	<p>SANT JORDI</p> <p>Amanida d'arròs amb salsa ROSA (Tonyina,b.moro,pastanaga i olives)</p> <p>Contracuixa d'au al forn</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Postres de Sant Jordi (sense al·lèrgens)</p>	<p>Puré de verdura (mong. tendra, pastanaga, ceba)</p> <p>Hamburguesa de vedella al forn</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Fruita</p>
<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>
<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	
<p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Salmó al forn</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita</p>	<p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Hamburguesa de vedella al forn</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita</p>	<p>Macarrons S/G amb formatge gratinat</p> <p>Truita francesa amb formatge</p> <p>Enciam i tonyina</p> <p>Fruita</p>	<p>DIA DE LLIURE DISPOSICIO</p> <p>Pèsols amb patata</p> <p>Pernilets de pollastre al forn</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Fruita</p>	
<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>CONTÉ PRODUCTE ECOLÒGIC I PROXIMITAT</p> <p>TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS AMB AIGUA I PA</p> <p>AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC</p> <p>MENÚ AMB VALORS NUTRICIONALS</p>	<p>SERHS FOOD</p> <p>101 2024</p> <p>Dietista y Nutricionista</p> <p>Olivera-Pagán-Herz</p> <p>Cof. Núm. CAT001322</p>	<p>SETMANA SANTA</p>	<p>4561</p>	
<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>
<p>6</p> <p></p>	<p>7</p> <p>Puré d'hortalisses</p> <p>Lluç a la planxa (oli, all i julivert)</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p>	<p>8</p> <p>Arros tres delícies (pastanaga, blat moro i xampinyons)</p> <p>Salsitxes de vedella al forn amb samfaina</p> <p>Fruita</p>	<p>9</p> <p>Espirals al forn amb salsa bolongesa de llenties</p> <p>Fingers de gall d'indi</p> <p>Enciam i tonyina</p> <p>Fruita</p>	<p>10</p> <p>Bròquil al forn amb patata</p> <p>Panini S/G i sense al·lèrgens</p> <p>logurt sense lactosa</p>
<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>
<p>13</p> <p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Cuixeta de pollastre rostit H</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita</p>	<p>14</p> <p>Tirabuixons amb oli d'oliva i orenga</p> <p>Filet d'abadejo al forn</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p>	<p>15</p> <p>Llenties ECO estof. amb verdures (Ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)</p> <p>Fingers d'au</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Fruita</p>	<p>16</p> <p>Rissotto (arròs) amb salsa funghi Vegetal (soia,bolets)</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita</p>	<p>17</p> <p>Amanida russa(Tonyina,pèsols, pastanaga,patata i maionesa)</p> <p>Falafels de llegums al forn amb salsa de tomàquet</p> <p>logurt sense lactosa</p>
<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>
<p>20</p> <p>Espaguetis integrals amb oli d'oliva i julivert</p> <p>Truita d'espínacs i patata</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita</p>	<p>21</p> <p>Cigrons ecològics amb carbassa i pastanaga</p> <p>Filet de lluç a la planxa amb oli i julivert</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p>	<p>22</p> <p>Minestra de verdures (patata,pastanaga, mongeta verda)</p> <p>Fingers de pollastre</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita</p>	<p>23</p> <p>SANT JORDI</p> <p>Amanida d'arròs amb salsa ROSA (Tonyina,b.moro,pastanaga i olives)</p> <p>Contracuixa d'au al forn</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Postres de Sant Jordi (sense al·lèrgens)</p>	<p>24</p> <p>Puré de verdura (mong. tendra, pastanaga, ceba)</p> <p>Hamburguesa de vedella al forn</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Fruita</p>
<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>
<p>27</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Salmó al forn</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita</p>	<p>28</p> <p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Fricandó de vedella fornejat amb ceba i pastanaga</p> <p>Fruita</p>	<p>29</p> <p>Lasanya bolongesa amb beixamel V.</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i tonyina</p> <p>Fruita</p>	<p>30</p> <p>DIA DE LLIURE DISPOSICIO</p> <p>Pèsols amb patata</p> <p>Cuixeta de pollastre rostit H</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Fruita</p>	
<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

CONTE 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

10/01/2026
Dietista y Nutricionista
Dolores Rodríguez
Cof. Núm. CAT001322



SETMANA SANTA



4561



6

Mongeta tendra amb patata
Cuixeta de pollastre rostit H
Amanida variada
Fruita

20

Arròs amb salsa de tomàquet
Salmó al forn
Enciam i olives
Fruita

7

Puré d'hortalisses
Lluç a la planxa (oli, all i julivert)
Enciam i pastanaga
Fruita

21

Mongeta tendra amb patata
Contracuixa d'au al forn
Amanida variada
Fruita

8

Llenties ECO estof. amb verdures (Ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)
Fingers d'au
Enciam i tomàquet
Fruita

22

Espirals al forn amb oli d'oliva i orenga
Truita francesa
Enciam i tonyina
Fruita

9

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

23

SANT JORDI
Amanida d'arròs amb salsa ROSA (Tonyina,b.moro,pastanaga i olives)
Contracuixa d'au al forn
Enciam i tomàquet
Postres de Sant Jordi (sense al·lergens)

10

Bròquil al forn amb patata
Panini S/G i sense al·lèrgens
Compota multifruïtes (30781)

24

Puré de verdura (mong. tendra, pastanaga, ceba)
Filet d'abadejo al forn
Enciam i cogombre
Fruita

13

14

15

16

17

27

28

29

30



MENÚ ESCOLES SABADELL ABRIL 2026

Sense ou

DILLUNS **DIMARTS** **DIMECRES** **DIJOUS** **DIVENDRES**

- 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 JULIOL
Diet. Preventiva y Nutrición
Gemma Puigmalles
Cof. Núm. CAT001322



SETMANA SANTA



4561

K **H** **P** **L** **K** **H** **P** **L** **K** **H** **P** **L** **K** **H** **P** **L** **K** **H** **P** **L**



K **H** **L**

Puré de carbassó ecològic amb crostonets de pa
Lluç a la planxa (oli, all i julivert)
Enciam i pastanaga
Fruita

K **H** **P** **L**

Arros tres delícies (pastanaga, blat moro i xampinyons)
Salsitxes de vedella al forn amb samfaina
Fruita

K **H** **P** **L**

Espirals al forn amb salsa bolongesa de llenties
Fingers de gall d'indi
Enciam i tonyina
Fruita

K **H** **P** **L**

Bròquil al forn amb patata
Panini S/G i sense al·lèrgens
logurt la fageda

K **H** **P** **L**

Mongeta tendra amb patata
Pernilets de pollastre al forn amb poma
Fruita

K **H** **P** **L**

Tirabuixons amb oli d'oliva i orenga
Filet d'abadejo al forn
Enciam i pastanaga
Fruita

K **H** **P** **L**

Llenties ECO estof. amb verdures (Ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)
Fingers d'au
Enciam i tomàquet
Fruita

K **H** **P** **L**

Rissotto (arròs) amb salsa funghi Vegetal (soia,bolets)
Contraçuixa de gall d'indi al forn
Enciam i olives
Fruita

K **H** **P** **L**

Amanida tricolor (pesols, pastan,patata) amb oli d'oliva
Falafels de llegums al forn amb salsa de tomàquet
logurt la fageda

K **H** **P** **L**

Espirals al forn amb oli d'oliva i julivert
Cuixeta de pollastre rostit H
Enciam i olives
Fruita

K **H** **P** **L**

Cigrons ecològics amb carbassa i pastanaga
Filet de lluç a la planxa amb oli i julivert
Enciam i pastanaga
Fruita

K **H** **P** **L**

Minestra de verdures (patata,pastanaga, mongeta verda)
Fingers de pollastre
Enciam i blat de moro
Fruita

K **H** **P** **L**

SANT JORDI
Amanida d'arròs (Tonyina,b.moro,pastanaga i olives)
Contraçuixa d'au al forn
Enciam i tomàquet
Postres de Sant Jordi (sense al·lèrgens)

K **H** **P** **L**

Puré de verdura (mong. tendra, pastanaga, ceba)
Hamburguesa de vedella al forn
Enciam i cogombre
Fruita

K **H** **P** **L**

Arròs amb salsa de tomàquet
Salmó al forn
Enciam i olives
Fruita

K **H** **P** **L**

Mongeta tendra amb patata
Fricandó de vedella fornejat amb ceba i pastanaga
Fruita

K **H** **P** **L**

Espirals al forn amb formatge gratinat
Filet d'abadejo al forn
Enciam i tonyina
Fruita

K **H** **P** **L**

DIA DE LLIURE DISPOSICIO
Pèsols amb patata
Pernilets de pollastre al forn
Enciam i tomàquet
Fruita

K **H** **P** **L**

K **H** **P** **L**

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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
 Dpt. Psicologia y Nutrición
 Gemma Paganhuez
 Col. Núm. CAT0010322



SETMANA SANTA



4561



6

K H L

13

K H P L

20

K H P L

27

K H P L

7

K H P L

14

K H P L

21

K H P L

28

K H P L

8

K H P L

15

K H P L

22

K H P L

29

K H P L

9

K H P L

16

K H P L

23

K H P L

30

K H P L

10

K H P L

17

K H P L

24

K H P L

K H P L

Mongeta tendra amb patata
 Pernilets de pollastre al forn amb poma
 Fruita

K H P L

Espaguetis integrals amb salsa pesto (oli i albahaca)
 Truita d'espínacs i patata
 Enciam i olives
 Fruita

K H P L

Arròs amb salsa de tomàquet
 Seitons al forn
 Enciam i olives
 Fruita

K H P L

Purè de carbassó ecològic amb crostonets de pa
 Mandonguilles de lluç al forn
 Enciam i pastanaga
 Fruita

K H P L

Tirabuixons amb salsa de formatge parmesà
 Filet d'abadejo al forn
 Enciam i pastanaga
 Fruita

K H P L

Cigrons ecològics amb carbassa i pastanaga
 Filet de lluç a la planxa amb oli i julivert
 Enciam i pastanaga
 Fruita

K H P L

Mongeta tendra amb patata
 Fricandó de vedella fornejat amb ceba i pastanaga
 Fruita

K H P L

Arros tres delícies (pastanaga, blat moro i xampinyons)
 Salsitxes de vedella al forn amb samfaina
 Fruita

K H P L

Llenties ECO estof. amb verdures (Ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)
 Hamburguesa de coliflor
 Enciam i tomàquet
 Fruita

K H P L

Minestra de verdures (patata, pastanaga, mongeta verda)
 Pit de pollastre a la planxa
 Enciam i blat de moro
 Fruita

K H P L

Lasanya de pisto amb beixamel
 Truita francesa amb formatge
 Enciam i tonyina
 Fruita

K H P L

Espirals al forn amb salsa bolongesa de llenties
 Filet de gall d'indi a la planxa
 Enciam i tonyina
 Fruita

K H P L

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

K H P L

SANT JORDI
 Amanida d'arròs amb salsa ROSA (Tonyina, b. moro, pastanaga i olives)
 LLIBRET de gall d'indi al forn
 Enciam i tomàquet

POSTRES DE SANT JORDI
 K H P L

DIA DE LLIURE DISPOSICIO
 Pèsols amb patata
 Pernilets de pollastre al forn
 Enciam i tomàquet
 Fruita

K H P L

Bròquil al forn amb patata
 Pizza de pollastre H i verdures (Tomàquet, ceba, mozzarella, formatge, olives i orenga)
 logurt la fageda

K H P L

Amanida russa (Tonyina, pèsols, pastanaga, patata i maionesa)
 Falafels de llegums al forn amb salsa de tomàquet
 logurt la fageda

K H P L

Purè de verdura (mong. tendra, pastanaga, ceba)
 Hamburguesa de vedella al forn
 Enciam i cogombre
 Fruita

K H P L

K H P L



MENÚ ESCOLES SABADELL ABRIL 2026

Sense carn

DILLUNS **DIMARTS** **DIMECRES** **DIJOUS** **DIVENDRES**

- CONTE 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
 Dietista y Nutricionista
 Gemma Puigmalles
 Col. Núm. CAT001322



SETMANA SANTA



4561

K **H** **P** **L** **K** **H** **P** **L** **K** **H** **P** **L** **K** **H** **P** **L** **K** **H** **P** **L**



6 7 8 9 10

Mandonguilles de lluç al forn Enciam i pastanaga Fruita	Puré de carbassó ecològic amb crostonets de pa Mandonguilles de lluç al forn Enciam i pastanaga Fruita	Arros tres delícies (pastanaga, blat moro i xampinyons) Truita francesa Amanida variada Fruita	Espirals al forn amb salsa bolongesa de llenties Seitons al forn Enciam i tonyina Fruita	Bròquil al forn amb patata Pizza de verdures (Tomàquet,ceba, mozzarella, formatge, olives i orenga) logurt la fageda
---	---	---	---	--

13 14 15 16 17

Mongeta tendra amb patata Truita Francesa Amanida variada Fruita	Tirabuixons amb salsa de formatge parmesà Filet d'abadejo al forn Enciam i pastanaga Fruita	Llenties ECO estof. amb verdures (Ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot) Hamburguesa de coliflor Enciam i tomàquet Fruita	Rissotto (arròs) amb salsa funghi Vegetal (soia,bolets) Truita de patata i ceba Enciam i olives Fruita	Amanida russa(Tonyina,pèsols, pastanaga,patata i maionesa) Falafels de llegums al forn amb salsa de tomàquet logurt la fageda
---	--	--	---	---

20 21 22 23 24

Espaguetis integrals amb salsa pesto (oli i albahaca) Truita d'espínacs i patata Enciam i olives Fruita	Cigrons ecològics amb carbassa i pastanaga Filet de lluç a la planxa amb oli i julivert Enciam i pastanaga Fruita	Minestra de verdures (patata,pastanaga, mongeta verda) Truita francesa Enciam i blat de moro Fruita	SANT JORDI Amanida d'arròs amb salsa ROSA (Tonyina,b.moro,pastanaga i olives) Hamburguesa de coliflor Enciam i tomàquet POSTRES DE SANT JORDI	Puré de verdura (mong. tendra, pastanaga, ceba) Filet d'abadejo al forn Enciam i cogombre Fruita
--	--	--	---	---

27 28 29 30

Arròs amb salsa de tomàquet Seitons al forn Enciam i olives Fruita	Mongeta tendra amb patata Falafels de llegums al forn Amanida variada Fruita	Lasanya de pisto amb beixamel Truita francesa amb formatge Enciam i tonyina Fruita	DIA DE LLIURE DISPOSICIO Pèsols amb patata Mandonguilles de lluç al forn Enciam i tomàquet Fruita	
---	---	---	---	--

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**

CONTE PRODUCTE ECOLÒGIC I PROXIMITAT

TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS AMB AIGUA I PA

AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINA / AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC

MENÚ AMB VALORS NUTRICIONALS

SERHS FOOD

101 2024
Diet. Teràpica y Nutrición
Gemma Pujol
Cof. Núm. CAT001322



SETMANA SANTA



4561

K H P L **K H P L** **K H P L** **K H P L** **K H P L**



6 7 8 9 10

K H P L

Purè de carbassó ecològic
Lluç a la planxa (oli, all i julivert)
Enciam i pastanaga
Fruita

Arros tres delícies
(pastanaga, blat moro i xampinyons)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita

Espirals al forn
amb oli d'oliva i espècies
Filet de gall d'indi a la planxa
Enciam i tonyina
Fruita

Bròquil al forn
amb patata
Pizza de verdures
(Tomàquet,ceba, mozzarella, formatge, olives i orenga)
logurt desnatat

13 14 15 16 17

K H P L

Tirabuixons
amb oli d'oliva i orenga
Salmó al forn
Enciam i pastanaga
Fruita

Llenties ECO estof. amb verdures
(Ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de coliflor
Enciam i tomàquet
Fruita

Arròs
amb salsa funghi Vegetal (soia,bolets)
Truita francesa
Enciam i olives
Fruita

Amanida tricolor (pesols, pastan,patata)
amb oli d'oliva
Filet de llom a la planxa
amb xampinyons,oli d'oliva i julivert
logurt desnatat

20 21 22 23 24

K H P L

Espaguetis integrals
amb oli d'oliva i julivert
Truita francesa
Enciam i olives
Fruita

Minestra de verdures
(patata,pastanaga, mongeta verda)
Pit de pollastre a la planxa
Enciam i blat de moro
Fruita

SANT JORDI
Amanida d'arròs
(Blat de moro,pastanaga i olives)
Cuixeta d'au rostit H
Enciam i tomàquet
Fruita

Purè de verdura
(mong. tendra, pastanaga, ceba)
Rotllet de primavera
Enciam i cogombre
Fruita

27 28 29 30

K H P L

Arròs
amb salsa de tomàquet
Salmó al forn
Enciam i olives
Fruita

Lasanya de pisto
amb beixamel
Truita francesa
Amanida variada
Fruita

DIA DE LLIURE DISPOSICIO
Pèsols
amb patata
Pernilets de pollastre al forn
Enciam i tomàquet
Fruita

Mongeta tendra
amb patata
Falafell de llegums al forn
Amanida variada
Fruita

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>CONTÉ PRODUCTE ECOLÒGIC I PROXIMITAT</p> <p>TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS AMB AIGUA I PA</p> <p>AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC</p> <p>MENÚ AMB VALORS NUTRICIONALS</p> <p>K H P L</p>	<p>SERHS FOOD</p> <p>1 OCT 2024</p> <p>Direcció Pastisseria y Nutrición</p> <p>Glòria Pons i Ribes</p> <p>Cof. Núm. CAT001322</p> <p>K H P L</p>	<p>SETMANA SANTA</p> <p>K H P L</p>	<p>4561</p> <p>K H P L</p>	
<p>6</p> <p></p> <p>K H P L</p>	<p>7</p> <p>Puré de carbassó ecològic</p> <p>Lluç a la planxa (oli, all i julivert)</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>8</p> <p>Arros tres delícies (pastanaga, blat moro i xampinyons)</p> <p>Salsitxes de vedella al forn amb samfaina</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>9</p> <p>Espirals al forn amb salsa bolongesa de llenties</p> <p>Filet de gall d'indi a la planxa</p> <p>Enciam i tonyina</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>10</p> <p>Bròquil al forn (17150020) amb patata</p> <p>Pizza de pollastre H i verdures (Tomàquet,ceba, mozzarella, formatge, olives i orenga)</p> <p>logurt la fageda</p> <p>K H P L</p>
<p>13</p> <p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Pernilets de pollastre al forn amb poma</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>14</p> <p>Tirabuixons amb salsa de formatge parmesà</p> <p>Filet d'abadejo al forn</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>15</p> <p>Llenties ECO estof. amb verdures (Ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)</p> <p>Hamburguesa de coliflor</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>16</p> <p>Rissotto (arròs) amb salsa funghi Vegetal (soia,bolets)</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>17</p> <p>Amanida russa(Tonyina,pèsols, pastanaga,patata i maionesa)</p> <p>Filet de llom a la planxa amb xampinyons,oli d'oliva i julivert</p> <p>logurt la fageda</p> <p>K H P L</p>
<p>20</p> <p>Espaguetis integrals amb oli d'oliva i julivert</p> <p>Truita d'espínacs i patata</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>21</p> <p>Cigrons ecològics amb carbassa i pastanaga</p> <p>Filet de lluç a la planxa amb oli i julivert</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>22</p> <p>Minestra de verdures (patata,pastanaga, mongeta verda)</p> <p>Pit de pollastre a la planxa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>23</p> <p>SANT JORDI</p> <p>Amanida d'arròs amb salsa ROSA (Tonyina,b.moro,pastanaga i olives)</p> <p>LLIBRET de gall d'indi al forn</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Postres de Sant Jordi (sense al·lèrgens)</p> <p>K H P L</p>	<p>24</p> <p>Puré de verdura (mong. tendra, pastanaga, ceba)</p> <p>Hamburguesa de vedella al forn</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>
<p>27</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Seitons al forn</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>28</p> <p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Fricandó de vedella fornejat amb ceba i pastanaga</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>29</p> <p>Lasanya bolongesa amb beixamel V.</p> <p>Truita francesa amb formatge</p> <p>Enciam i tonyina</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>30</p> <p>DIA DE LLIURE DISPOSICIO</p> <p>Pèsols amb patata</p> <p>Pernilets de pollastre al forn</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>LEGENDA:</p> <ul style="list-style-type: none"> CONTE 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 	<p>SERHS FOOD</p> <p><i>Dieta Vegetal y Nutrición</i> <i>Denominació Propietat</i> <i>Col. Núm. CAT001322</i></p>	<p>SETMANA SANTA</p>		<p>4561</p>
<p></p>	<p>Purè de carbassó ecològic amb crostonets de pa Trita francesa Enciam i pastanaga Fruita</p>	<p>Arros tres delícies (pastanaga, blat moro i xampinyons) Salsitxes de vedella al forn amb samfaina Fruita</p>	<p>Espirals al forn amb salsa bolongesa de llenties Filet de gall d'indi a la planxa Amanida variada Fruita</p>	<p>Bròquil al forn amb patata Panini S/G i sense al·lèrgens logurt la fageda</p>
<p>Mongeta tendra amb patata Pernillets de pollastre al forn amb poma Fruita</p>	<p>Tirabuixons amb salsa de formatge parmesà Contraçuixa d'au al forn Enciam i pastanaga Fruita</p>	<p>Llenties ECO estof. amb verdures (Ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Hamburguesa de coliflor Enciam i tomàquet Fruita</p>	<p>Rissotto (arròs) amb salsa funghi Vegetal (soia,bolets) Trita de patata i ceba Enciam i olives Fruita</p>	<p>Amanida tricolor (pesols, pastan,patata) amb oli d'oliva Filet de llom a la planxa amb xampinyons,oli d'oliva i julivert logurt la fageda</p>
<p>Espaguetis integrals amb salsa pesto (oli i albahaca) Trita d'espínacs i patata Enciam i olives Fruita</p>	<p>Cigrons ecològics amb carbassa i pastanaga Rotllet de primavera Enciam i pastanaga Fruita</p>	<p>Minestra de verdures (patata,pastanaga, mongeta verda) Pit de pollastre a la planxa Enciam i blat de moro Fruita</p>	<p>SANT JORDI Amanida d'arròs amb salsa ROSA (Blat de moro,pastanaga i olives) LLIBRET de gall d'indi al forn Enciam i tomàquet Postres de Sant Jordi (sense al·lèrgens)</p>	<p>Purè de verdura (mong. tendra, pastanaga, ceba) Hamburguesa de vedella al forn Enciam i cogombre Fruita</p>
<p>Arròs amb salsa de tomàquet Contraçuixa d'au al forn Enciam i olives Fruita</p>	<p>Mongeta tendra amb patata Fricandó de vedella fornejat amb ceba i pastanaga Fruita</p>	<p>Lasanya bolongesa amb beixamel V. Trita francesa amb formatge Amanida variada Fruita</p>	<p>DIA DE LLIURE DISPOSICIO Pèsols amb patata Pernillets de pollastre al forn Enciam i tomàquet Fruita</p>	

DILLUNS **DIMARTS** **DIMECRES** **DIJOUS** **DIVENDRES**

CONTE 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
 Diet. Terècia y Nutrición
 Diana Rodríguez
 Col. Núm. CAT001322



SETMANA SANTA



4561

<p>6</p> <p>K H P L</p>	<p>7</p> <p>Purè de carbassó ecològic amb crostonets de pa Rotllet de primavera Enciam i pastanaga Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>8</p> <p>Arros tres delícies (pastanaga, blat moro i xampinyons) Salsitxes de vedella al forn amb samfaina Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>9</p> <p>Espirals al forn amb salsa bolongesa de llenties Fingers de gall d'indi Amanida variada Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>10</p> <p>Bròquil al forn amb patata Panini S/G i sense al·lèrgens logurt la fageda</p> <p>K H P L</p>
<p>13</p> <p>Mongeta tendra amb patata Pernilets de pollastre al forn amb poma Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>14</p> <p>Tirabuixons amb oli d'oliva i orenga Contracuixa d'au al forn Enciam i pastanaga Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>15</p> <p>Llenties ECO estof. amb verdures (Ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Rotllet de primavera Enciam i tomàquet Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>16</p> <p>Rissotto (arròs) amb salsa funghi Vegetal (soia,bolets) Fingers de gall d'indi Enciam i olives Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>17</p> <p>Amanida tricolor (pesols, pastan,patata) amb oli d'oliva Falafels de llegums al forn amb salsa de tomàquet logurt la fageda</p> <p>K H P L</p>
<p>20</p> <p>Espirals al forn amb oli d'oliva i julivert Cuixeta de pollastre rostít H Enciam i olives Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>21</p> <p>Cigrons ecològics amb carbassa i pastanaga Rotllet de primavera forn Enciam i pastanaga Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>22</p> <p>Minestra de verdures (patata,pastanaga, mongeta verda) Fingers de pollastre Enciam i blat de moro Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>23</p> <p>SANT JORDI Amanida d'arròs (Blat de moro,pastanaga i olives) Contracuixa d'au al forn Enciam i tomàquet</p> <p>K H P L</p>	<p>24</p> <p>Purè de verdura (mong. tendra, pastanaga, ceba) Hamburguesa de vedella al forn Enciam i cogombre Fruita</p> <p>K H P L</p>
<p>27</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet Contracuixa d'au al forn Enciam i olives Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>28</p> <p>Mongeta tendra amb patata Fricandó de vedella fornejat amb ceba i pastanaga Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>29</p> <p>Espirals al forn amb formatge gratinat Rotllet de primavera Amanida variada Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>30</p> <p>DIA DE LLIURE DISPOSICIO Pèsols amb patata Pernilets de pollastre al forn Enciam i tomàquet Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p></p> <p>K H P L</p>

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

Els canvis i la flexibilitat

A tots ens ha passat: mirar el menú amb il·lusió... i descobrir que aquell dia no toca el nostre plat preferit. Als infants, això pot generar cert rebuig, queixes o frustració.

Però aquests moments també són una oportunitat educativa: acompanyar-los quan el dinar no és el que volien, ajuda a treballar la tolerància a la frustració, l'adaptació i la flexibilitat emocional.



Què podem fer des de casa?

- Anticipar ajuda: mirar junts el menú i comentar el que vindrà.
- Evitar etiquetes negatives: ("Això és fastigós") i promoure paraules com "encara no m'agrada".
- Reforçar la paciència i l'obertura: "No sempre mengem el que més ens agrada, i això també està bé".

10 mesos causes

Dia Mundial de la Salut

L'Organització Mundial de la Salut es va fundar oficialment el 7 d'abril de 1948, just després de la Segona Guerra Mundial, amb l'objectiu d'aconseguir el màxim nivell de salut per a totes les persones. Per això es va escollir aquest dia com el Dia Mundial de la Salut.

La salut no és només no estar malalt: és sentir-se bé físicament, emocionalment i socialment.

Us animem a fer una setmana del en família:

- ♂ Caminar
- Preparar un sopar saludable
- ♀ Fer respiracions o yoga infantil



Segell dietista

SERHS FOOD
Dietista i Nutricionista
Gemma Eugènia Nuñez
Col. Núm. CAT001322

Cuidar-nos per dins i per fora és clau per créixer feliços



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.