



MENÚ ESCOLES TERRASSA GENER 2021



NO GLUTEN



DILLUNS	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13	DIJOUS	14	DIVENDRES	16
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Hamburguesa de vedella Enciam i tomàquet Préssec en almívar		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de tonyina Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil, patata i ceba Escalopa de pollastre Enciam, pinya i pipes Macedònia de fruites		Espaguetis S/G amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb lilit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Aletes de pollastre al forn Enciam, tomàquet i pastanaga logurt natural	

DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOUS	21	DIVENDRES	22
Fideus S/G a la cassola (sofregit de verdures i daus de gall d'indi) Ous durs amb salsa de tomàquet Poma		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernillets de pollastre al forn Enciam i cogombre Plàtan		Crema de carbassa Cap de llom a la planxa amb samfaina (pebrot, ceba, alberginia, carbassó i tomàquet) Pera		Llentíes guisades amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro logurt natural		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Mandarina	

DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOUS	28	DIVENDRES	29
Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre al forn Enciam i brots de soja logurt natural		Macarrons S/G amb salsa de formatge Fingers de peix Enciam, olives i pastanaga Poma		Cigrons guisats amb verdures Bacallà al forn Enciam, blat de moro i soja Kiwi		Mongeta tendra i patata Mandonguilles de vedella amb bolets Plàtan	



**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).

** Cuinat i amanit amb oli d'oliva

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LERGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren. L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.



MENÚ ESCOLES TERRASSA GENER 2021



NO PORC



DILLUNS	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13	DIJOUS	14	DIVENDRES	16
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Hamburguesa de vedella Enciam i tomàquet Préssec en almívar		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de tonyina Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil, patata i ceba Cordon blue de gall d'indi i formatge Enciam, pinya i pipes Macedònia de fruites		Espaguetis amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb lilit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Aletes de pollastre a l'estil Americà (Salsa barbacoa) Enciam, tomàquet i pastanaga logurt natural	

DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOUS	21	DIVENDRES	22
Fideus a la cassola (sofregit de verdures i daus de gall d'indi) Ous durs amb salsa de tomàquet Poma		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernillets de pollastre al forn Enciam i cogombre Platan		Crema de carbassa Hamburguesa de verdures amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet) Pera		Llentís guisades amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro logurt natural		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Croquetes de bacallà Enciam, tomàquet i olives Mandarina	

DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOUS	28	DIVENDRES	29
Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre al forn Enciam i brots de soja logurt natural		Macarrons amb salsa de formatge Filet de lluç arrebossat Enciam, olives i pastanaga Poma		Cigrons guisats amb verdures Bacallà al forn Enciam, blat de moro i soja Kiwi		Mongeta tendra i patata Mandonguilles de vedella amb bolets Platan	



**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).

** Cuinat i amanit amb oli d'oliva

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.



MENÚ ESCOLES TERRASSA GENER 2021

SERHS food educa
 Recursos integrals

NO CARN



DILLUNS	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13	DIJOUS	14	DIVENDRES	16
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Hamburguesa vegetal Enciam i tomàquet Préssec en almívar		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de tonyina Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil, patata i ceba Filet de lluç arrebossat Enciam, pinya i pipes Macedònia de fruites		Espaguetis amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb lilit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Truita amb formatge Enciam, tomàquet i pastanaga logurt natural	

DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOUS	21	DIVENDRES	22
Fideus a la cassola (sofregit de verdures) Ous durs amb salsa de tomàquet Poma		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Lluç a la planxa Enciam i cogombre Platan		Crema de carbassa Hamburguesa de verdures amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet) Pera		Llentís guisades amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro logurt natural		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Croquetes de bacallà Enciam, tomàquet i olives Mandarina	

DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOUS	28	DIVENDRES	29
Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes Varettes de verdures Enciam i brots de soja logurt natural		Macarrons amb salsa de formatge Filet de lluç arrebossat Enciam, olives i pastanaga Poma		Cigrons guisats amb verdures Bacallà al forn Enciam, blat de moro i soja Kiwi		Mongeta tendra i patata Mandonguilles de lluç amb bolets Platan	



**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).
 ** Cuinat i amanit amb oli d'oliva

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LERGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.
 L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.



MENÚ ESCOLES TERRASSA GENER 2021



NO PEIX



DILLUNS	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13	DIJOUS	14	DIVENDRES	16
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Hamburguesa de vedella Enciam i tomàquet Préssec en almívar		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita francesa Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil, patata i ceba Llibrets de gall dindi i formatge Enciam, pinya i pipes Macedònia de fruites		Espaguetis amb xampinyons Llom a la planxa Pèsols i ceba Pera		Mongeta tendra i patata Aletes de pollastre a l'estil Americà (Salsa barbacoa) Enciam, tomàquet i pastanaga logurt natural	

DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOUS	21	DIVENDRES	22
Fideus a la cassola (sofregit de verdures i daus de gall d'indi) Ous durs amb salsa de tomàquet Poma		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernillets de pollastre al forn Enciam i cogombre Platan		Crema de carbassa Cap de llom a la planxa amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet) Pera		Llentís guisades amb arròs Truita francesa Enciam i blat de moro logurt natural		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Mandarina	

DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOUS	28	DIVENDRES	29
Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre al forn Enciam i brots de soja logurt natural		Macarrons amb salsa de formatge Fingers de pollastre Enciam, olives i pastanaga Poma		Cigrons guisats amb verdures Truita francesa Enciam, blat de moro i soja Kiwi		Mongeta tendra i patata Mandonguilles de vedella amb bolets Platan	



**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).
** Cuinat i amanit amb oli d'oliva

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LERGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.
L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.



MENÚ ESCOLES TERRASSA GENER 2021



NO OU



Un bon any comença amb un gran somriure

PER UN...
2021
MÉS FELIÇ

DILLUNS	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13	DIJOUS	14	DIVENDRES	16
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Hamburguesa de vedella Enciam i tomàquet Préssec en almívar		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Filet de lluç al forn Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil, patata i ceba Escalopa de pollastre Enciam, pinya i pipes Macedònia de fruites		Espaguetis S/OU amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb lilit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Aletes de pollastre a l'estil Americà (Salsa barbacoa) Enciam, tomàquet i pastanaga logurt natural	

DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOUS	21	DIVENDRES	22
Fideus S/OU a la cassola (sofregit de verdures i daus de gall d'indi) Filet de lluç amb salsa de tomàquet Poma		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernillets de pollastre al forn Enciam i cogombre Plàtan		Crema de carbassa Cap de llom a la planxa amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet) Pera		Llentíes amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro logurt natural		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Mandarina	

DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOUS	28	DIVENDRES	29
Arròs amb salsa de tomàquet Llom a la planxa Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre al forn Enciam i brots de soja logurt natural		Macarrons S/OU amb salsa de formatge Fingers de peix Enciam, olives i pastanaga Poma		Cigrons guisats amb verdures Bacallà al forn Enciam, blat de moro i soja Kiwi		Mongeta tendra i patata Mandonguilles de vedella amb bolets Plàtan	



**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).
** Cuitat i amanit amb oli d'oliva

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.
L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.



MENÚ ESCOLES TERRASSA GENER 2021



NO GLUTEN, NO OU



DILLUNS	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13	DIJOUS	14	DIVENDRES	16
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Hamburguesa de vedella Enciam i tomàquet Préssec en almívar		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Filet de lluç al forn Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil, patata i ceba Escalopa de pollastre Enciam, pinya i pipes Macedònia de fruites		Espaguetis S/G S/OU amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb llit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Aletes de pollastre al forn Enciam, tomàquet i pastanaga logurt natural	

DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOUS	21	DIVENDRES	22
Fideus S/G S/OU a la cassola (sofregit de verdures i daus de gall d'indi) Filet de lluç amb salsa de tomàquet Poma		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernillets de pollastre al forn Enciam i cogombre Plàtan		Crema de carbassa Cap de llom a la planxa amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet) Pera		Llentíes guisades amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro logurt natural		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Mandarina	

DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOUS	28	DIVENDRES	29
Arròs amb salsa de tomàquet LLom a la planxa Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre al forn Enciam i brots de soja logurt natural		Macarrons S/G S/OU amb salsa de formatge Fingers de peix Enciam, olives i pastanaga Poma		Cigrons guisats amb verdures Bacallà al forn Enciam, blat de moro i soja Kiwi		Mongeta tendra i patata Mandonguilles de vedella amb bolets Plàtan	



**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).

** Cuinat i amanit amb oli d'oliva

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LERGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren. L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.



MENÚ ESCOLES TERRASSA GENER 2021



NO GLUTEN, NO LACTOSA



DILLUNS	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13	DIJOUS	14	DIVENDRES	16
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Hamburguesa de vedella Enciam i tomàquet Préssec en almívar		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de tonyina Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil, patata i ceba Escalopa de pollastre Enciam, pinya i pipes Macedònia de fruites		Espaguetis S/G amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb lilit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Aletes de pollastre al forn Enciam, tomàquet i pastanaga logurt natural S/L	

DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOUS	21	DIVENDRES	22
Fideus S/G a la cassola (sofregit de verdures i daus de gall d'indi) Ous durs amb salsa de tomàquet Poma		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Plàtan		Crema de carbassa S/L Cap de llom a la planxa amb samfaina Pera		Llentíes guisades amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro logurt natural S/L		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Mandarina	

DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOUS	28	DIVENDRES	29
Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre al forn Enciam i brots de soja logurt natural S/L		Macarrons S/G amb salsa de formatge S/L Fingers de peix Enciam, olives i pastanaga Poma		Cigrons guisats amb verdures Bacallà al forn Enciam, blat de moro i soja Kiwi		Mongeta tendra i patata Mandonguilles de vedella amb bolets Plàtan	



**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).
** Cuinat i amanit amb oli d'oliva

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LERGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.
L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.



MENÚ ESCOLES TERRASSA GENER 2021



NO PLV (SI VEDELLA)

Un bon any comença amb un gran somriure



PER UN...
2021
MÉS FELIÇ

DILLUNS	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13	DIJOUS	14	DIVENDRES	16
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Hamburguesa de vedella Enciam i tomàquet Préssec en almívar		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de tonyina Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil, patata i ceba Escalopa de pollastre Enciam, pinya i pipes Macedònia de fruites		Espaguetis amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb lilit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Aletes de pollastre a l'estil Americà (Salsa barbacoa) Enciam, tomàquet i pastanaga Compota de fruita	

DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOUS	21	DIVENDRES	22
Fideus a la cassola (sofregit de verdures i daus de gall d'indi) Ous durs amb salsa de tomàquet Poma		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Plàtan		Crema de carbassa S/LL Cap de llom a la planxa amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet) Pera		Llentíes amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro Compota de fruita		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Mandarina	

DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOUS	28	DIVENDRES	29
Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre al forn Enciam i brots de soja Compota de fruita		Macarrons amb oli i orenga Fingers de peix Enciam, olives i pastanaga Poma		Cigrons guisats amb verdures Bacallà al forn Enciam, blat de moro i soja Kiwi		Mongeta tendra i patata Mandonguilles de vedella amb bolets Plàtan	



**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).
** Cuitat i amanit amb oli d'oliva

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LERGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.
L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.



MENÚ ESCOLES TERRASSA GENER 2021



NO PLV (NO VEDELLA)



DILLUNS	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13	DIJOUS	14	DIVENDRES	16
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Llom a la planxa Enciam i tomàquet Préssec en almívar		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de tonyina Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil, patata i ceba Escalopa de pollastre Enciam, pinya i pipes Macedònia de fruites		Espaguetis amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb lilit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Aletes de pollastre a l'estil Americà (Salsa barbacoa) Enciam, tomàquet i pastanaga Compota de fruita	

DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOUS	21	DIVENDRES	22
Fideus a la cassola (sofregit de verdures i daus de gall d'indi) Ous durs amb salsa de tomàquet Poma		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernillets de pollastre al forn Enciam i cogombre Plàtan		Crema de carbassa S/LL Cap de llom a la planxa amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet) Pera		Llentíes amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro Compota de fruita		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Mandarina	

DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOUS	28	DIVENDRES	29
Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre al forn Enciam i brots de soja Compota de fruita		Macarrons amb oli i orenga Fingers de peix Enciam, olives i pastanaga Poma		Cigrons guisats amb verdures Bacallà al forn Enciam, blat de moro i soja Kiwi		Mongeta tendra i patata Llom a la planxa amb bolets Plàtan	



**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).
** Cuinat i amanit amb oli d'oliva

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LERGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.
L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.



MENÚ ESCOLES TERRASSA GENER 2021



NO FRUITS SECS



DILLUNS	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13	DIJOURS	14	DIVENDRES	16
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Hamburguesa de vedella Enciam i tomàquet Prèssec en almívar		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de tonyina Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil amb patates i ceba LLibrets de gall d'indi i formatge Enciam i pinya Macedònia de fruites		Espaguetis amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb lilit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Aletes de pollastre a l'estil Americà (Salsa barbacoa) Enciam, tomàquet i pastanaga logurt natural	

DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOURS	21	DIVENDRES	22
Fideus a la cassola (sofregit de verdures i daus de gall d'indi) Ous durs amb salsa de tomàquet Poma		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernillets de pollastre al forn Enciam i cogombre Platan		Crema de carbassa Cap de llom amb samfaina (pebrot, ceba, alberginia, carbassó i tomàquet) Pera		Llenties guisades amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro logurt natural		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Mandarina	

DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOURS	28	DIVENDRES	29
Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre al forn Enciam i brots de soja logurt natural		Macarrons amb salsa de formatge Filet de lluç arrebossat Enciam, olives i pastanaga Poma		Cigrons guisats amb verdures Bacallà al forn Enciam, blat de moro i soja Kiwi		Mongeta tendra i patata Mandonguilles de vedella amb bolets Plàtan	



*Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).

** Cuinat i amanit amb oli d'oliva
D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LERGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.
L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.



MENÚ ESCOLES TERRASSA GENER 2021



NO GLUTEN, PLV



DILLUNS	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13	DIJOUS	14	DIVENDRES	16
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Llom a la planxa Enciam i tomàquet Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de tonyina Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil, patata i ceba Escalopa de pollastre Enciam, pinya i pipes Macedònia de fruites		Espaguetis S/G amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb lilit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Aletes de pollastre al forn Enciam, tomàquet i pastanaga Compota de fruita	

DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOUS	21	DIVENDRES	22
Fideus S/G a la cassola (sofregit de verdures i daus de gall d'indi) Ous durs amb salsa de tomàquet Préssec en almívar		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Plàtan		Crema de carbassa S/LL Cap de llom a la planxa amb samfaina Pera		Llentíes guisades amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro Compota de fruita		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Mandarina	

DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOUS	28	DIVENDRES	29
Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre al forn Enciam i brots de soja Compota de fruita		Macarrons S/G amb oli i orenga Fingers de peix Enciam, olives i pastanaga Poma		Cigrons guisats amb verdures Bacallà al forn Enciam, blat de moro i soja Kiwi		Mongeta tendra i patata Llom a la planxa amb bolets Plàtan	



**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).
** Cuinat i amanit amb oli d'oliva

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LERGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.
L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.



MENÚ ESCOLES TERRASSA GENER 2021



NO PLV (SI VEDELLA), OU



DILLUNS	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13	DIJOUS	14	DIVENDRES	16
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Hamburguesa de vedella Enciam i tomàquet Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Filet de lluç al forn Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil, patata i ceba Escalopa de pollastre Enciam, pinya i pipes Macedònia de fruites		Espaguetis S/OU amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb llit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Aletes de pollastre a l'estil Americà (Salsa barbacoa) Enciam, tomàquet i pastanaga Compota de fruita	

DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOUS	21	DIVENDRES	22
Fideus S/OU a la cassola (sofregit de verdures i daus de gall d'indi) Filet de lluç amb salsa de tomàquet Préssec en almívar		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernillets de pollastre al forn Enciam i cogombre Plàtan		Crema de carbassa S/LL Cap de llom a la planxa amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet) Pera		Llentíes amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro Compota de fruita		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Mandarina	

DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOUS	28	DIVENDRES	29
Arròs amb salsa de tomàquet Llom a la planxa Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre al forn Enciam i brots de soja Compota de fruita		Macarrons S/OU amb oli i orenga Fingers de peix Enciam, olives i pastanaga Poma		Cigrons guisats amb verdures Bacallà al forn Enciam, blat de moro i soja Kiwi		Mongeta tendra i patata Mandonguilles de vedella amb bolets Plàtan	



**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).
** Cuitat i amanit amb oli d'oliva

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LERGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.
L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.



MENÚ ESCOLES TERRASSA GENER 2021



NO VEDELLA, FRUITA



DILLUNS	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13	DIJOUS	14	DIVENDRES	16
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Llom a la planxa Enciam i tomàquet Làctic		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de tonyina Enciam, brots de soja i olives Làctic		Bròquil amb patates i ceba Llibrets de gall d'indi i formatge Enciam, pinya i pipes Làctic		Espaguetis amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb lilit de pèsols ceba Làctic		Mongeta tendra i patata Aletes de pollastre a l'estil Americà (Salsa barbacoa) Enciam, tomàquet i pastanaga logurt natural	

DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOUS	21	DIVENDRES	22
Fideus a la cassola (sofregit de verdures i daus de gall d'indi) Ous durs amb salsa de tomàquet Làctic		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernillets de pollastre al forn Enciam i cogombre Làctic		Crema de carbassa Cap de llom amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet) Làctic		Llentíes guisades amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro logurt natural		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Croquetes de rostit Enciam, tomàquet i olives Làctic	

DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOUS	28	DIVENDRES	29
Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Amanida variada Làctic		Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre al forn Enciam i brots de soja logurt natural		Macarrons amb salsa de formatge Filet de lluç arrebossat Enciam, olives i pastanaga Làctic		Cigrons guisats amb verdures Bacallà al forn Enciam, blat de moro i soja Làctic		Mongeta tendra i patata Llom a la planxa amb bolets Làctic	



**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).

** Cuitat i amanit amb oli d'oliva

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LERGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.



MENÚ ESCOLES TERRASSA GENER 2021



HIPOCALÒRICA



DILLUNS	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13	DIJOUS	14	DIVENDRES	16
Cigrons guisats amb espinacs Hamburguesa de vedella Enciam i tomàquet Poma		Arròs amb oli i orenga Truita francesa Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil amb patates i ceba Filet de gall dindi a la planxa Enciam, pinya i pipes Macedònia de fruites		Espaguetis amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb llit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Aletes de pollastre al forn Enciam, tomàquet i pastanaga logurt natural desnatat	

DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOUS	21	DIVENDRES	22
Fideus amb verdures Ous durs Enciam i olives Poma		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernillets de pollastre al forn Enciam i cogombre Platan		Crema de carbassa S/LL Cap de llom a la planxa amb carbassó Pera		Llentíes vidues amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro logurt natural desnatat		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Filet de gall dindi a la planxa Enciam, tomàquet i olives Mandarina	

DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOUS	28	DIVENDRES	29
Arròs amb oli i orenga Truita a la francesa Amanida variada Pera		Patates amb carxofes Bistec de pollastre al forn Enciam i brots de soja logurt natural desnatat		Macarrons amb oli i orenga Filet de lluç al forn Enciam, olives i pastanaga Poma		Cigrons guisats amb verdures Bacallà al forn Enciam, blat de moro i soja Kiwi		Mongeta tendra i patata Mandonguilles de vedella en el seu suc amb bolets Platan	



**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i

pa (opció integral).

** Cuinat i amanit amb oli d'oliva

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LERGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren

L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.



MENÚ ESCOLES TERRASSA GENER 2021



NO LLEGUMS



DILLUNS	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13	DIJOUS	14	DIVENDRES	16
Patates guisades amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Vedella a la planxa Enciam i tomàquet Préssec en almívar		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de tonyina Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil amb patates i ceba Escalopa de pollastre (in situ) Enciam, pinya i pipes Macedònia de fruites		Espaguetis amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb lilit de ceba Pera		Mongeta tendra i patata Aletes de pollastre a l'estil Americà (Salsa barbacoa) Enciam, tomàquet i pastanaga logurt natural	

DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOUS	21	DIVENDRES	22
Fideus a la cassola (sofregit de verdures i daus de gall d'indi) Ous durs amb salsa de tomàquet Poma		Patata bullida amb oli d'oliva Pernillets de pollastre al forn Enciam i cogombre Platan		Crema de carbassa Cap de llom amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet) Pera		Arròs amb xampinyons Salmó al forn Enciam i blat de moro logurt natural		Patata, pastanaga i mongeta Escalopa de pollastre (in situ) Enciam, tomàquet i olives Mandarina	

DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOUS	28	DIVENDRES	29
Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre al forn Enciam i brots de soja logurt natural		Macarrons amb salsa de formatge Filet de lluç arrebossat Enciam, olives i pastanaga Poma		Arròs amb verdures Bacallà al forn Enciam, blat de moro i soja Kiwi		Mongeta tendra i patata Vedella a la planxa amb bolets Plàtan	



**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).

** Cuinat i amanit amb oli d'oliva

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LERGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren

L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.



MENÚ ESCOLES TERRASSA GENER 2021



NO LLEGUMS, OU



DILLUNS	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13	DIJOUS	14	DIVENDRES	16
Patates guisades amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Vedella a la planxa Enciam i tomàquet Préssec en almívar		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Filet de lluç a forn Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil amb patates i ceba Escalopa de pollastre (in situ) Enciam, pinya i pipes Macedònia de fruites		Espaguetis S/OU amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb llit de ceba Pera		Mongeta tendra i patata Aletes de pollastre a l'estil Americà (Salsa barbacoa) Enciam, tomàquet i pastanaga logurt natural	

DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOUS	21	DIVENDRES	22
Fideus S/OU a la cassola (sofregit de verdures i daus de gall d'indi) Filet de lluç amb salsa de tomàquet Poma		Patata bullida amb oli d'oliva Pernillets de pollastre al forn Enciam i cogombre Platan		Crema de carbassa Cap de llom amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet) Pera		Arròs amb xampinyons Salmó al forn Enciam i blat de moro logurt natural		Patata, pastanaga i mongeta Escalopa de pollastre (in situ) Enciam, tomàquet i olives Mandarina	

DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOUS	28	DIVENDRES	29
Arròs amb salsa de tomàquet LLom a la planxa Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre al forn Enciam i brots de soja logurt natural		Macarrons S/OU amb salsa de formatge Fingers de peix Enciam, olives i pastanaga Poma		Arròs amb verdures Bacallà al forn Enciam, blat de moro i soja Kiwi		Mongeta tendra i patata Vedella a la planxa amb bolets Platan	



**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).

** Cuinat i amanit amb oli d'oliva

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LERGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren. L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.



MENÚ ESCOLES TERRASSA GENER 2021



NO SOJA, FS, SÍNDRIA, MELÓ,
KIWI



DILLUNS	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13	DIJOURS	14	DIVENDRES	16
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Vedella a la planxa Enciam i tomàquet Préssec en almívar		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de tonyina Enciam, brots de soja** i olives Taronja		Bròquil amb patates i ceba Escalopa de pollastre Enciam i pinya Fruita del temps*		Espaguetis amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb lilit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Aletes de pollastre a l'estil Americà (Salsa barbacoa) Enciam, tomàquet i pastanaga logurt natural	

DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOURS	21	DIVENDRES	22
Fideus a la cassola (sofregit de verdures i daus de gall d'indi) Ous durs amb salsa de tomàquet Poma		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernillets de pollastre al forn Enciam i cogombre Platan		Crema de carbassa Cap de llom amb samfaina (pebrot, ceba, alberginia, carbassó i tomàquet) Pera		Llentíes guisades amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro logurt natural		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Mandarina	

DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOURS	28	DIVENDRES	29
Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre al forn Enciam i brots de soja** logurt natural		Macarrons amb salsa de formatge Fingers de peix Enciam, olives i pastanaga Poma		Cigrons guisats amb verdures Bacallà al forn Enciam, blat de moro i soja** Fruita del temps*		Mongeta tendra i patata Vedella a la planxa amb bolets Platan	



**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·L·ERGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.
L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.



MENÚ ESCOLES TERRASSA GENER 2021



**NO LACTOSA, PRÈSSEC,
ALPISTE**



**PER UN...
2021
MÉS
FELIÇ**

DILLUNS	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13	DIJOUS	14	DIVENDRES	16
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Hamburguesa de vedella Enciam i tomàquet Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de tonyina Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil, patata i ceba Escalopa de pollastre Enciam, pinya i pipes Plàtan		Espaguetis amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb llit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Aletes de pollastre a l'estil Americà (Salsa barbacoa) Enciam, tomàquet i pastanaga logurt natural S/L	

DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOUS	21	DIVENDRES	22
Fideus a la cassola (sofregit de verdures i daus de gall d'indi) Ous durs amb salsa de tomàquet Poma		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Plàtan		Crema de carbassa S/L Cap de llom a la planxa amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet) Pera		Llentíes amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro logurt natural S/L		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Mandarina	

DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOUS	28	DIVENDRES	29
Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre al forn Enciam i brots de soja logurt natural S/L		Macarrons amb salsa de formatge S/L Fingers de peix Enciam, olives i pastanaga Poma		Cigrons guisats amb verdures Bacallà al forn Enciam, blat de moro i soja Kiwi		Mongeta tendra i patata Mandonguilles de vedella amb bolets Plàtan	



**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).
** Cuiinat i amanit amb oli d'oliva

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.
L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.



MENÚ ESCOLES TERRASSA GENER 2021



DILLUNS	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13	DIJOUS	14	DIVENDRES	16
Patates guisades amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Vedella a la planxa Enciam i tomàquet Préssec en almívar		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita francesa Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil amb patates i ceba Escalopa de pollastre (in situ) Enciam i pinya de fruites		Espaguetis amb xampinyons Llom a la planxa amb llit de ceba Pera		Mongeta tendra i patata Aletes de pollastre a l'estil Americà (Salsa barbacoa) Enciam, tomàquet i pastanaga logurt natural	

DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOUS	21	DIVENDRES	22
Fideus a la cassola (sofregit de verdures i daus de gall d'indi) Ous durs amb salsa de tomàquet Poma		Patata bullida amb oli d'oliva Pernillets de pollastre al forn Enciam i cogombre Platan		Crema de carbassa Cap de llom amb samfaina (pebrot, ceba, alberginí, carbassó i tomàquet) Pera		Arròs amb xampinyons Truita francesa Enciam i blat de moro logurt natural		Patata, pastanaga i mongeta Escalopa de pollastre (in situ) Enciam, tomàquet i olives Mandarina	

DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOUS	28	DIVENDRES	29
Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre al forn Enciam i brots de soja logurt natural		Macarrons amb salsa de formatge Escalopa de pollastre (in situ) Enciam, olives i pastanaga Poma		Arròs amb verdures Truita francesa Enciam, blat de moro i soja Kiwi		Mongeta tendra i patata Vedella a la planxa amb bolets Platan	



**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).
** Cuinat i amanit amb oli d'oliva

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.
L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.



MENÚ ESCOLES TERRASSA GENER 2021



SENSE MARISC



DILLUNS	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13	DIJOUS	14	DIVENDRES	16
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Hamburguesa de vedella Enciam i tomàquet Préssec en almívar		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de tonyina Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil amb patates i ceba LLibrets de gall d'indi i formatge Enciam, pinya i pipes Macedònia de fruites		Espaguetis amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb lilit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Aletes de pollastre a l'estil Americà (Salsa barbacoa) Enciam, tomàquet i pastanaga logurt natural	

DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOUS	21	DIVENDRES	22
Fideus a la cassola (sofregit de verdures i daus de gall d'indi) Ous durs amb salsa de tomàquet Poma		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Platan		Crema de carbassa Cap de llom amb samfaina (pebrot, ceba, alberginia, carbassó i tomàquet) Pera		Llentíes guisades amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro logurt natural		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Mandarina	

DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOUS	28	DIVENDRES	29
Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre al forn Enciam i brots de soja logurt natural		Macarrons amb salsa de formatge Fingers de peix Enciam, olives i pastanaga Poma		Cigrons guisats amb verdures Bacallà al forn Enciam, blat de moro i soja Kiwi		Mongeta tendra i patata Mandonguilles de vedella amb bolets Platan	



**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).

** Cuitat i amanit amb oli d'oliva

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LERGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.
L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.



MENÚ ESCOLES TERRASSA GNER 2021



NO SOJA, POLLASTRE



DILLUNS	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13	DIJOUS	14	DIVENDRES	16
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Vedella a la planxa Enciam i tomàquet Préssec en almívar		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Trita de tonyina Enciam, brots de soja** i olives Taronja		Bròquil amb patates i ceba Escalopa de porc Enciam, pinya i pipes Macedonia de fruites		Espaguetis amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb llit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Llom a l'estil Americà (Salsa barbacoa) Enciam, tomàquet i pastanaga iogurt natural	

DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOUS	21	DIVENDRES	22
Fideus amb verdures Ous durs amb salsa de tomàquet Poma		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Lluç al forn Enciam i cogombre Platan		Crema de carbassa Cap de llom amb samfaina (pebrot, ceba, alberginia, carbassó i tomàquet) Pera		Llentíes guisades amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro iogurt natural		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Fingers de peix Enciam, tomàquet i olives Mandarina	

DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOUS	28	DIVENDRES	29
Arròs amb salsa de tomàquet Trita de carbassó Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes Llom a la planxa Enciam i brots de soja** iogurt natural		Macarrons amb salsa de formatge Fingers de peix Enciam, olives i pastanaga Poma		Cigrons guisats amb verdures Bacallà al forn Enciam, blat de moro i soja** Kiwi		Mongeta tendra i patata Vedella a la planxa amb bolets Platan	



**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).
** Cuinat i amanit amb oli d'oliva

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LERGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.
L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.



MENÚ ESCOLES TERRASSA GENER 2021



NO CUSTACIS



DILLUNS	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13	DIJOUS	14	DIVENDRES	16
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Hamburguesa de vedella Enciam i tomàquet Préssec en almívar		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de tonyina Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil amb patates i ceba LLibrets de gall d'indi i formatge Enciam, pinya i pipes Macedònia de fruites		Espaguetis amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb lilit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Aletes de pollastre a l'estil Americà (Salsa barbacoa) Enciam, tomàquet i pastanaga logurt natural	

DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOUS	21	DIVENDRES	22
Fideus a la cassola (sofregit de verdures i daus de gall d'indi) Ous durs amb salsa de tomàquet Poma		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Platan		Crema de carbassa Cap de llom amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet) Pera		Llentíes guisades amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro logurt natural		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Mandarina	

DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOUS	28	DIVENDRES	29
Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre al forn Enciam i brots de soja logurt natural		Macarrons amb salsa de formatge Fingers de peix Enciam, olives i pastanaga Poma		Cigrons guisats amb verdures Bacallà al forn Enciam, blat de moro i soja Kiwi		Mongeta tendra i patata Mandonguilles de vedella amb bolets Platan	



**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).

** Cuinat i amanit amb oli d'oliva

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LERGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.



MENÚ ESCOLES TERRASSA GENER 2021



NO CIGRONS



DILLUNS	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13	DIJOUS	14	DIVENDRES	16
Patates gisades amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Vedella a la planxa Enciam i tomàquet Préssec en almívar		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de tonyina Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil amb patates i ceba Escalopa de pollastre (in situ) Enciam, pinya i pipes Macedònia de fruites		Espaguetis amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb llit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Aletes de pollastre a l'estil Americà (Salsa barbacoa) Enciam, tomàquet i pastanaga logurt natural	

DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOUS	21	DIVENDRES	22
Fideus a la cassola (sofregit de verdures i daus de gall d'indi) Ous durs amb salsa de tomàquet Poma		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernillets de pollastre al forn Enciam i cogombre Platan		Crema de carbassa Cap de llom amb samfaina (pebrot, ceba, alberginia, carbassó i tomàquet) Pera		Llentíes guisades amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro logurt natural		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Croquetes de rostit Enciam, tomàquet i olives Mandarina	

DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOUS	28	DIVENDRES	29
Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre al forn Enciam i brots de soja logurt natural		Macarrons amb salsa de formatge Filet de lluç arrebossat Enciam, olives i pastanaga Poma		Arròs amb verdures Bacallà al forn Enciam, blat de moro i soja Kiwi		Mongeta tendra i patata Mandonguilles d'au amb bolets Plàtan	



**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).

** Cuitat i amanit amb oli d'oliva

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren. L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.



MENÚ ESCOLES TERRASSA GENER 2021



**NO POLLASTRE,
AUS DE CORRAL**



DILLUNS	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13	DIJOUS	14	DIVENDRES	16
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Hamburguesa de vedella Enciam i tomàquet Préssec en almívar		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de tonyina Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil amb patates i ceba Escalopa de porc Enciam, pinya i pipes Macedònia de fruites		Espaguetis amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb llit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Llom a l'estil Americà (Salsa barbacoa) Enciam, tomàquet i pastanaga logurt natural	

DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOUS	21	DIVENDRES	22
Fideus amb verdures Ous durs amb salsa de tomàquet Poma		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Lluç al forn Enciam i cogombre Platan		Crema de carbassa Cap de llom amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet) Pera		Llentíes guisades amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro logurt natural		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Croquetes de bacallà Enciam, tomàquet i olives Mandarina	

DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOUS	28	DIVENDRES	29
Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes Llom a la planxa Enciam i brots de soja logurt natural		Macarrons amb salsa de formatge Filet de lluç arrebossat Enciam, olives i pastanaga Poma		Cigrons guisats amb verdures Bacallà al forn Enciam, blat de moro i soja Kiwi		Mongeta tendra i patata Mandonguilles de vedella amb bolets Platan	



**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).
** Cuiinat i amanit amb oli d'oliva

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·L·ERGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.
L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.



MENÚ ESCOLES TERRASSA GENER 2021



NO FS, MARISC, ROSACEES



DILLUNS	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13	DIJOURS	14	DIVENDRES	16
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Hamburguesa de vedella Enciam i tomàquet Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de tonyina Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil amb patates i ceba LLibrets de gall d'indi i formatge Enciam i pinya Fruita del temps*		Espaguetis amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb lilit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Aletes de pollastre a l'estil Americà (Salsa barbaça) Enciam, tomàquet i pastanaga logurt natural	

DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOURS	21	DIVENDRES	22
Fideus a la cassola (sofregit de verdures i daus de gall d'indi) Ous durs amb salsa de tomàquet Poma		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernillets de pollastre al forn Enciam i cogombre Platan		Crema de carbassa Cap de llim amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet) Pera		Llentíes guisades amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro logurt natural		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Mandarina	

DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOURS	28	DIVENDRES	29
Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre al forn Enciam i brots de soja logurt natural		Macarrons amb salsa de formatge Fingers de peix Enciam, olives i pastanaga Poma		Cigrons guisats amb verdures Bacallà al forn Enciam, blat de moro i soja Fruita del temps*		Mongeta tendra i patata Mandonguilles de vedella amb bolets Platan	



**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).

** Cuinat i amanit amb oli d'oliva

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren

L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.