

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTA MAJOR

K H P L

4

K H P L

5



6

Cigrons cuits amb oli i orengà

Croquetes de bacallà (6350060)

Enciam i olives

Fruita

K H P L

7

Puré de pastanaga ecològica amb picatostes

Salsitxes de gall d'indi al forn

Enciam i tonyina

Fruita

K H P L

8

FESTA DIADA

K H P L

11

Mongetes blanques guisades (Tomàquet, ceba i all)

K H P L

12

Nius d'espaguetis integrals amb salsa pesto (oli i albahaca)
Contraçuixa de pollastre al forn 6250110
Enciam i olives

K H P L

13

Rissotto (arròs) amb salsa de bolets i formatge
Truita francesa
Enciam i blat de moro

K H P L

14

Mongetes verdes (6172083) amb patates
Hamburguesa de vedella al forn
Enciam i olives

K H P L

15

Fideuà amb musclo, gamba, calamar, rap, cranc, porro i ceba
Truita pernil dolç i formatge (8050031)
Enciam i pastanaga

K H P L

18

Pèsols amb patates
Estofat de gall d'indi fornejat amb patata (43005)

K H P L

19

Puré de carbassó ecològic
Canelons gratinats (pollastre i porc) amb salsa beixamel

K H P L

20

Arròs amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó)
Filet de lluç al forn (44102)
Enciam i pastanaga

K H P L

21

Minestra de verdures patata, pastanaga, mongeta verda)
Pernilet de pollastre al forn
Enciam i blat de moro

K H P L

22

Coliflor amb patates
Mandonguilles mixtes amb tomàquet i ceba

K H P L

25

Espirals (8451090) amb salsa de formatge emmental
Filet d'abadejo al forn
Enciam i olives

K H P L

26

Arròs amb salsa de tomàquet casolà
Truita de patata i ceba
Enciam i pastanaga

K H P L

27

Puré de pastanaga ecològica
Quart de pollastre al forn
Enciam i blat de moro

K H P L

28

Mongetes blanques guisades (Tomàquet, ceba i all)
Pit de de gall d'indi al forn (8250033)
Enciam i tonyina

K H P L

29

BENVINGUTS I BENVINGUDES!

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

TOTS ELS MENÚ ESTAN ACOMPANYATS AMB AIGUA I PA ECOLÒGIC
COINAT I AMANIT AMB OLI D'OLIVA

SERHS FOOD
01 FEB. 2023
Dept. D'educació i Nutrició
Lluïses Català Candovera
Mm. 1244

DILLUNS

4

FESTA MAJOR

K H P L

DIMARTS

5

K H P L

DIMECRES

6



K H P L

DIJOUS

7

Cigrons cuits amb oli i orengà
Cuetes de rap al forn 6350040
Enciam i olives
Fruita

K H P L

DIVENDRES

8

Puré de pastanaga ecològica
Salsitxes de gall d'indi al forn
Enciam i tonyina
Fruita

K H P L

11

FESTA DIADA

K H P L

12

Puré de verdura (mongeta tendra , pastanaga, ceba)

Mongetes blanques guisades
(Tomàquet , ceba i all)

Fruita
K H P L

13

Macarrons S/G
amb salsa pesto (oli i albahaca)
Contraçuixa de pollastre al forn 6250110
Enciam i olives

Fruita
K H P L

14

Arròs
amb oli i xampinyons (31121)
Trita francesa
Enciam i blat de moro

Fruita
K H P L

15

Mongetes verdes (6172083)
amb patates
Hamburguesa de vedella al forn
Enciam i olives
iogurt ecològic

K H P L

18

Macarrons S/G
amb salsa de tomàquet casolà
Trita pernil dolç i formatge (8050031)
Enciam i pastanaga

Fruita
K H P L

19

Pèsols
amb patates
Estofat de gall d'indi fornejat
amb patata (43005)

Fruita
K H P L

20

Puré de carbassó ecològic
Canelons gratinats S/G (82361)

Fruita
K H P L

21

Arròs
amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó)
Filet de lluç al planxa (8350140)
Enciam i pastanaga

Fruita
K H P L

22

Minestra de verdures patata, pastanaga, mongeta verda)
Pernillets de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
iogurt ecològic

K H P L

25

Coliflor
amb patates
Mandonguilles mixtes
amb tomàquet i ceba

Fruita
K H P L

26

Macarrons S/G
amb salsa de formatge emmental
Cuetes de rap al forn 6350040
Enciam i olives

Fruita
K H P L

27

Arròs
amb salsa de tomàquet casolà
Trita de patata i ceba
Enciam i pastanaga

Fruita
K H P L

28

Puré de pastanaga ecològica
Quart de pollastre al forn
Enciam i blat de moro

Fruita
K H P L

29

Mongetes blanques guisades
(Tomàquet , ceba i all)
Pit de de gall d'indi al forn (8250033)
Enciam i tonyina
iogurt ecològic

K H P L

BENVINGUTS I BENVINGUDES!



K H P L

K H P L

TOTS ELS MENÚ ESTAN ACOMPANYATS
AMB AIGUA I PA ECOLÒGIC
CUINAT I AMANIT AMB OLI D'OLIVA

K H P L

K H P L

K H P L

DILLUNS

4

FESTA MAJOR

K H P L

11

FESTA DIADA

K H P L

18

Fideuà
amb musclo, gamba, calamar, rap, cranc, porro i ceba
Rollito de primavera
Enciam i pastanaga

K H P L

25

Coliflor
amb patates
Fingers vegetals tricolor (84292)
Enciam i olives

K H P L

BENVINGUTS I BENVINGUDES!

K H P L

DIMARTS

5

K H P L

12

Ensaladilla tricolor (pèsols, pastanaga, patata) (12807)

Mongetes blanques guisades
(Tomàquet, ceba i all)

Fruita

K H P L

19

Pèsols
amb patates
Estofat de gall d'indi fornejat
amb patata (43005)

Fruita

K H P L

26

Espirals (8451090)
amb oli d'oliva i orenga
Cuetes de rap al forn 6350040
Enciam i olives

Fruita

K H P L

K H P L

DIMECRES

6

BENVINGUTS
AL MENJADOR

K H P L

13

Nius d'espaguetis integrals
amb oli d'oliva i orenga
Contraçuixa de pollastre al forn 6250110
Enciam i olives

Fruita

K H P L

20

Purè d'hortalisses (43460)

Fingers vegetals de pastanaga (84292)
Enciam i olives

Fruita

K H P L

27

Arròs
amb salsa de tomàquet casolà
Trita de patata i ceba
Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

K H P L

DIJOUS

7

Cigrons cuits amb oli i orenga

Cuetes de rap al forn 6350040
Enciam i olives

Fruita

K H P L

14

Arròs
amb oli i xampinyons (31121)
Trita francesa
Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

21

Arròs
amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó)
Filet de lluç al planxa (8350140)
Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

28

Purè d'hortalisses (43460)

Quart de pollastre al forn
Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

K H P L

DIVENDRES

8

Purè d'hortalisses (43460)

Salsitxes de gall d'indi al forn
Enciam i tonyina

Fruita

K H P L

15

Mongetes verdes (6172083)
amb patates
Fingers vegetals tricolor (84292)
Enciam i olives

Compota multifruites

K H P L

22

Minestra de verdures patata, pastanaga, mongeta verda)

Pernilets de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Compota multifruites

K H P L

29

Mongetes blanques guisades
(Tomàquet, ceba i all)
Pit de de gall d'indi al forn (8250033)
Enciam i tonyina
Compota multifruites

K H P L

SERHS FOOD

01 FEB. 2023

Dept. d'Educació i Nutrició
Lourdes Català Capdevila
Col·lecció C.A.T. 002023

K H P L

TOTS ELS MENÚ ESTAN ACOMPANYATS
AMB AIGUA I PA ECOLÒGIC
CUINAT I AMANIT AMB OLI D'OLIVA

DILLUNS

4

FESTA MAJOR

K H P L

11

FESTA DIADA

K H P L

18

Arròs amb salsa de tomàquet casolà
Rollito de primavera
Enciam i pastanaga

K H P L

25

Coliflor amb patates
Mandonguilles mixtes amb tomàquet i ceba

K H P L

BENVINGUTS I BENVINGUDES!

K H P L

DIMARTS

5

K H P L

12

Purè de verdura (mongeta tendra , pastanaga, ceba)
Mongetes blanques guisades (Tomàquet , ceba i all)
Fruita

K H P L

19

Pèsols amb patates
Estofat de gall d'indi fornejat amb patata (43005)
Fruita

K H P L

26

Ensaladilla tricolor (pèsols, pastanaga, patata) (12807)
Cuetes de rap al forn 6350040
Enciam i olives
Fruita

K H P L

K H P L

DIMECRES

6

BENVINGUTS AL MENJADOR

K H P L

13

Patates (43007) amb oli d'oliva i orènga (33414)
Contraçuixa de pollastre al forn 6250110
Enciam i olives
Fruita

K H P L

20

Purè de carbassó ecològic
Hamburguesa vedella planxa (8250420MR)
Enciam i olives
Fruita

K H P L

27

Arròs amb salsa de tomàquet casolà
Rollito de primavera
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

K H P L

DIJOUS

7

Cigrons cuits amb oli i orènga
Cuetes de rap al forn 6350040
Enciam i olives
Fruita

K H P L

14

Rissotto (arròs) amb salsa de bolets i formatge
Rollito de primavera
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

21

Arròs amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó)
Filet de lluç al planxa (8350140)
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

28

Purè de pastanaga ecològica
Quart de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

K H P L

DIVENDRES

8

Purè de pastanaga ecològica amb picatostes
Salsitxes de gall d'indi al forn
Enciam i tonyina
Fruita

K H P L

15

Mongetes verdes (6172083) amb patates
Hamburguesa de vedella al forn
Enciam i olives
logurt ecològic

K H P L

22

Minestra de verdures patata, pastanaga, mongeta verda)
Pernillets de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
logurt ecològic

K H P L

29

Mongetes blanques guisades (Tomàquet , ceba i all)
Pit de de gall d'indi al forn (8250033)
Enciam i tonyina
logurt ecològic

K H P L

SERHS FOOD
01 FEB. 2023
Dept. d'Ensenya i Nutrició
Lourdes Català Capdevila
Col·labora: CATERINA

K H P L

TOUS ELS MENÚ ESTAN ACOMPANYATS AMB AIGUA I PA ECOLÒGIC
CUINAT I AMANT AMB OLI D'OLIVA

DILLUNS

4

FESTA MAJOR

K H P L

11

FESTA DIADA

K H P L

18

Fideuà
amb musclo, gamba, calamar, rap, cranc, porro i ceba
ita francesa amb formatge gratinat (69021)
Enciam i pastanaga

K H P L

25

Coliflor
amb patates
Fingers vegetals tricolor (84292)
Enciam i blat de moro

K H P L

BENVINGUTS I BENVINGUDES!

K H P L

DIMARTS

5

K H P L

12

Puré de verdura (mongeta tendra , pastanaga, ceba)

Mongetes blanques guisades
(Tomàquet , ceba i all)

Fruita

K H P L

19

Pèsols
amb patates
Estofat de gall d'indi fornejat
amb patata (43005)

Fruita

K H P L

26

Espirals (8451090)
amb salsa de formatge emmental
Filet d'abadejo al forn
Enciam i olives

Fruita

K H P L

K H P L

DIMECRES

6

BENVINGUTS
AL MENJADOR

K H P L

13

Nius d'espaguetis integrals
amb salsa pesto (oli i albahaca)
Contraçuixa de pollastre al forn 6250110
Enciam i olives

Fruita

K H P L

20

Puré de carbassó ecològic

Pasta amb beixamel i formatge gratinat (69021)

Fruita

K H P L

27

Arròs
amb salsa de tomàquet casolà
Truita de patata i ceba
Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

K H P L

DIJOUS

7

Cigrons cuits amb oli i orengà

Croquetes de bacallà (6350060)
Enciam i olives

Fruita

K H P L

14

Arròs
amb oli i xampinyons (31121)
Truita francesa
Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

21

Arròs
amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó)
Filet de lluç al forn (44102)
Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

28

Puré de pastanaga ecològica

Quart de pollastre al forn
Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

K H P L

DIVENDRES

8

Puré de pastanaga ecològica
amb picatostes
Salsitxes de gall d'indi al forn
Enciam i tonyina

Fruita

K H P L

15

Mongetes verdes (6172083)
amb patates
Hamburguesa de vedella al forn
Enciam i olives
iogurt ecològic

K H P L

22

Minestra de verdures patata, pastanaga, mongeta verda)

Pernilets de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
iogurt ecològic

K H P L

29

Mongetes blanques guisades
(Tomàquet , ceba i all)
Pit de de gall d'indi al forn (8250033)
Enciam i tonyina
iogurt ecològic

K H P L

SERHS FOOD

01 FEB. 2023

Dept. d'Ensenya i Formació
Lourdes Català Capdevila
Col. Juan Carlos I 08133

K H P L

TOTS ELS MENÚ ESTAN ACOMPANYATS
AMB AIGUA I PA ECOLOGIC
CUINAT I AMANIT AMB OLI D'OLIVA

DILLUNS

4

FESTA MAJOR

K H P L

11

FESTA DIADA

K H P L

18

Fideuà
amb musclo, gamba, calamar, rap, cranc, porro i ceba
Pasta francesa amb formatge gratinat (69021)
Enciam i pastanaga

K H P L

25

Coliflor
amb patates
Fingers vegetals tricolor (84292)
Enciam i blat de moro

K H P L

BENVINGUTS I BENVINGUDES!

K H P L

DIMARTS

5

K H P L

12

Purè de verdura (mongeta tendra , pastanaga, ceba)

Mongetes blanques guisades
(Tomàquet, ceba i all)

Fruita

K H P L

19

Pèsols
amb patates
Varetes de verdures

Enciam
Fruita

K H P L

26

Espirals (845109)
amb salsa de formatge emmental
Filet d'abadejo al forn
Enciam i olives

Fruita

K H P L

K H P L

DIMECRES

6

BENVINGUTS
AL MENJADOR

K H P L

13

Nius d'espaguetis integrals
amb salsa pesto (oli i albahaca)
Vegetal de quinoa
Enciam i olives

Fruita

K H P L

20

Purè de carbassó ecològic

Pasta amb beixamel i formatge gratinat (69021)

Fruita

K H P L

27

Arròs
amb salsa de tomàquet casolà
Trita de patata i ceba
Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

K H P L

DIJOUS

7

Cigrons cuits amb oli i orengà

Croquetes de bacallà (6350060)
Enciam i olives

Fruita

K H P L

14

Arròs
amb oli i xampinyons (31121)
Trita francesa
Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

21

Arròs
amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó)
Filet de lluç al forn (44102)
Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

28

Purè de pastanaga ecològica

Seitons al forn
Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

K H P L

DIVENDRES

8

Purè de pastanaga ecològica
amb picatostes
Seitons al forn
Enciam i tonyina

Fruita

K H P L

15

Mongetes verdes (6172083)
amb patates
Vegetal de coliflor i formatge
Enciam i olives
logurt ecològic

K H P L

22

Minestra de verdures patata, pastanaga, mongeta verda)
Verdures de verdures al forn (carbassó, pebrot, ou)
Enciam i blat de moro
logurt ecològic

K H P L

29

Mongetes blanques guisades
(Tomàquet, ceba i all)
Rollito de primavera
Enciam i tonyina
logurt ecològic

K H P L

SERHS FOOD

01 FEB. 2023

Dest. De Dietista i Nutrició
Lourdes Català Casadevall
C/ de l'Àrea, 431 08008

K H P L

TOTS ELS MENÚ ESTAN ACOMPANYATS
AMB AIGUA I PA ECOLÒGIC
CUINAT I AMANIT AMB OLI D'OLIVA

DILLUNS

4

FESTA MAJOR

K H P L

11

FESTA DIADA

K H P L

18

Macarrons
amb salsa de tomàquet casolà
Truita pernil dolç i formatge (8050031)
Enciam i pastanaga

K H P L

25

Coliflor
amb patates
Mandonguilles mixtes
Enciam i blat de moro

K H P L

BENVINGUTS I BENVINGUDES!

K H P L

DIMARTS

5

K H P L

12

Puré de verdura (mongeta tendra , pastanaga, ceba)

Mongetes blanques guisades
(Tomàquet, ceba i all)

Fruita

K H P L

19

Pèsols
amb patates
Estofat de gall d'indi fornejat
amb patata (43005)

Fruita

K H P L

26

Espirals (845109)
amb salsa de formatge emmental
Fingers vegetals de blat de moro (84292)
Enciam i olives

Fruita

K H P L

K H P L

DIMECRES

6

BENVINGUTS
AL MENJADOR

K H P L

13

Nius d'espaguetis integrals
amb salsa pesto (oli i albahaca)
Contraçuixa de pollastre al forn 6250110
Enciam i olives

Fruita

K H P L

20

Puré de carbassó ecològic

Pasta amb beixamel i formatge gratinat (69021)

Fruita

K H P L

27

Arròs
amb salsa de tomàquet casolà
Truita de patata i ceba
Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

K H P L

DIJOUS

7

Cigrons cuits amb oli i orengà

Vegetal de coliflor i formatge
Enciam i olives

Fruita

K H P L

14

Rissotto (arròs)
amb salsa funghi (nata, ceba i bolets)
Truita francesa
Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

21

Arròs
amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó)
Rollito de primavera
Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

28

Puré de pastanaga ecològica

Quart de pollastre al forn
Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

K H P L

DIVENDRES

8

Puré de pastanaga ecològica
amb picatostes
Salsitxes de gall d'indi al forn
Enciam
Fruita

K H P L

15

Mongetes verdes (6172083)
amb patates
Hamburguesa de vedella al forn
Enciam i olives
logurt ecològic

K H P L

22

Minestra de verdures patata, pastanaga, mongeta verda)

Pernilet de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
logurt ecològic

K H P L

29

Mongetes blanques guisades
(Tomàquet, ceba i all)
Pit de de gall d'indi al forn (8250033)
Enciam
logurt ecològic

K H P L

SERHS FOOD

01 FEB. 2023

Dept. D'ètica i Nutrició
Lourdes Català Capdevila
Col·labora: C.A.T. Úria

K H P L

TOTS ELS MENÚ ESTAN ACOMPANYATS
AMB AIGUA I PA ECOLOGIC
CUINAT I AMANIT AMB OLI D'OLIVA



DILLUNS

4

FESTA MAJOR

K H P L

11

FESTA DIADA

K H P L

18

Fideuà
amb musclo, gamba, calamar, rap, cranc, porro i ceba

Truita francesa
Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

25

Coliflor
amb patates
Mandonguilles mixtes
amb tomàquet i ceba

Fruita

K H P L

BENVINGUTS I BENVINGUDES!

K H P L

DIMARTS

5

HIPOCALÒRIC - Els plats que apareixen subratllats en aquest menú, són els equivalents a mitges racions 1/2 ració

K H P L

12

Purè de verdura (mongeta tendra , pastanaga, ceba)

Mongetes blanques guisades
(Tomàquet , ceba i all)

Fruita

K H P L

19

Pèsols
amb patates

Bistec de gall d'indi al forn (8250010)

Enciam
Fruita

K H P L

26

Espirals (8451090)
amb oli d'oliva i orenga

Cuetes de rap al forn 6350040

Enciam i olives

Fruita

K H P L

K H P L

DIMECRES

6

BENVINGUTS AL MENJADOR

K H P L

13

Nius d'espaguetis integrals
amb oli d'oliva i orenga

Pit de pollastre al forn (8250033)

Enciam i olives

Fruita

K H P L

20

Purè de carbassó ecològic

Pasta amb beixamel i formatge gratinat (69021)

Fruita

K H P L

27

Arròs
amb salsa de tomàquet casolà

Truita francesa
Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

K H P L

DIJOUS

7

Cigrons cuits amb oli i orenga

Vegetal de coliflor i formatge

Enciam i olives

Fruita

K H P L

14

Rissotto (arròs)
amb oli i xampinyons (31121)

Truita francesa

Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

21

Arròs
amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó)

Lluç al forn (8350140)

Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

28

Purè de pastanaga ecològica

Quart de pollastre al forn

Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

K H P L

DIVENDRES

8

Purè de pastanaga ecològica

Salsitxes de gall d'indi al forn

Enciam i tonyina

Fruita

K H P L

15

Mongetes verdes (6172083)
amb patates

Hamburguesa de vedella al forn

Enciam i olives

logut desnatat

K H P L

22

Minestra de verdures patata, pastanaga, mongeta verda)

Pernillets de pollastre al forn

Enciam i blat de moro

logut desnatat

K H P L

29

Mongetes blanques guisades
(Tomàquet , ceba i all)

Pit de de gall d'indi al forn (8250033)

Enciam i tonyina

logut desnatat

K H P L

K H P L

TOTS ELS MENÚ ESTAN ACOMPANYATS AMB AIGUA I PA ECOLÒGIC
CUINATI I AMANIT AMB OLI D'OLIVA

DILLUNS

4

FESTA MAJOR

K H P L

11

FESTA DIADA

K H P L

18

Macarrons
amb salsa de tomàquet casolà
Truita pernil dolç i formatge (8050031)
Enciam i pastanaga

K H P L

25

Coliflor
amb patates
Mandonguilles mixtes
amb tomàquet i ceba

K H P L

BENVINGUTS I BENVINGUDES!

K H P L

DIMARTS

5

K H P L

12

Puré de verdura (mongeta tendra , pastanaga, ceba)

Mongetes blanques guisades
(Tomàquet , ceba i all)

K H P L

19

Pèsols
amb patates
Estofat de gall d'indi fornejat
amb patata (43005)

K H P L

26

Espirals (8451090)
amb salsa de formatge emmental
Filet d'abadejo al forn
Enciam i olives

K H P L

K H P L

DIMECRES

6

BENVINGUTS
AL MENJADOR

K H P L

13

Nius d'espaguetis integrals
amb oli d'oliva i orenga
Contraçuixa de pollastre al forn 6250110
Enciam i olives

K H P L

20

Puré de carbassó ecològic

Pasta amb beixamel i formatge gratinat (69021)

K H P L

27

Arròs
amb salsa de tomàquet casolà
Truita de patata i ceba
Enciam i pastanaga

K H P L

K H P L

DIJOUS

7

Cigrons cuits amb oli i orenga

Cuetes de rap al forn 6350040
Enciam i olives

K H P L

14

Arròs
amb salsa de bolets i formatge
Truita francesa
Enciam i blat de moro

K H P L

21

Arròs
amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó)
Filet de lluç al forn (44102)
Enciam i pastanaga

K H P L

28

Puré de pastanaga ecològica

Quart de pollastre al forn
Enciam i blat de moro

K H P L

K H P L

DIVENDRES

8

Puré de pastanaga ecològica

Salsitxes de gall d'indi al forn
Enciam i tonyina

K H P L

15

Mongetes verdes (6172083)
amb patates
Hamburguesa de vedella al forn
Enciam i olives
logurt ecològic

K H P L

22

Minestra de verdures patata,pastanaga, mongeta verda)

Pernillets de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
logurt ecològic

K H P L

29

Mongetes blanques guisades
(Tomàquet , ceba i all)
Pit de de gall d'indi al forn (8250033)
Enciam i tonyina
logurt ecològic

K H P L

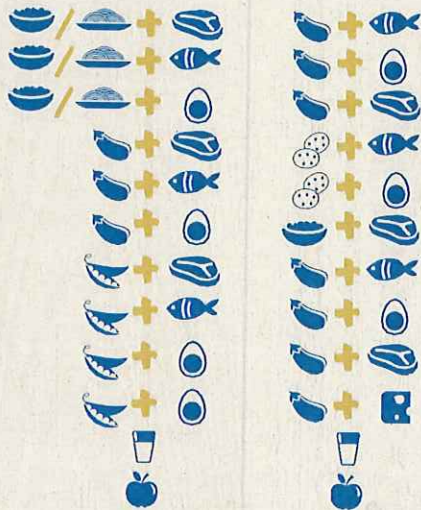
K H P L

TOTS ELS MENÚ ESTAN ACOMPANYATS
AMB AIGUA I PA ECOLÒGIC
CIIINAT I AMANIT AMB OLI D'OLIVA

Recomanacions del 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

Nou curs amb energia renovada

Arrenca el curs i hem de mantenir-nos en forma, amb vitalitat i preservant totes les vitamines que hem acumulat durant les vacances d'estiu.

Dieta saludable amb productes de temporada:

Aprofita les fruites com les prunes, els últims préssecs, melons i síndries. Gaudirem del primer raïm i de bones pomes. També ens delectarem amb els pebrots, les alberginies, els carbassons, els cogombres i el fonoll.

Vols conèixer 10 receptes amb productes del setembre?
[AQUI](#)

Tradicions i festes per celebrar en família:

Aquest mes podem continuar gaudint amb les festes majors i les fires de la verema, amb demostracions gastronòmiques de productes de la nostra terra:

- Festes de Santa Tecla (23 de setembre)
- Festes de la Mercè (24 de setembre)
- Festes de la Misericòrdia (25 de setembre)

10 mesos causes

Estimar és l'única solució,
dos no es barallen si un no vol.

Davant els conflictes sempre es pot trobar la mediació i el consens...
només t'ho has de proposar!

Recursos per treballar la PAU



CLICA LA IMATGE

Segell dietista
SERHS FOOD

1 SET 2022
Dpto. Dietètica y Nutrición
Gemma Puig Nuñez
Col. Núm. CAT001322



verdures pasta arròs palales llegums ous carn peix formatges fruita làctic

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.

Informació nutricional del menú escolar

E Energia (kcal) **P** Proteïna
H Hidrats de carboni **L** Lípidis