

### Dilluns

### Dimarts

### Dimecres

### Dijous

### Divendres

3

Puré de verdures (patata, mongeta tendra i pastanaga)

Mandonguilles mixtes amb tomàquet i ceba

Fruita

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

4

Pèsols amb patates

Contracuíxa de pollastre al forn

Enciam ecològic i pastanaga

Fruita

K 566,5 H 64,3 P 31,1 L 23,6

5

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

Filet de lluç al forn

amb all i julivert i enciam ecològic i blat moro

Fruita

K 917,1 H 69,1 P 35,4 L 21,7

6

Rissotto (arròs) amb salsa de bolets i formatge

Truita de tonyina

Enciam ecològic i pipes

Fruita

K 804,2 H 89,4 P 26,0 L 37,1

7

Minestra verdures (pastanaga, m. tendra, patata, ceba)

Filet de gall d'indi al forn amb formatge

Enciam ecològic i olives logurt ecològic

K 608,0 H 37,9 P 31,3 L 36,7

10

Puré de carbassó ecològic amb picatostes

Estofat de vedella ecològica amb patates

Fruita

K 594,6 H 52,3 P 31,4 L 30,7

11

Paella amb gamba, musclos, xocos i pèsols

Truita francesa

Enciam ecològic i pipes

Fruita

K 773,3 H 88,0 P 39,9 L 29,1

12

Bròquil amb patates

Llom a la planxa

Enciam ecològic i tomàquet

Fruita

K 475,3 H 62,0 P 21,9 L 18,7

13

Macarrons amb salsa funghi (nata, ceba i bolets)

Bacallà al forn amb salsa de tomàquet casolà

Fruita

K 462,6 H 52,8 P 27,1 L 16,3

14

Mongetes blanques amb patata

Salsitxes de gall d'indi

Enciam ecològic i olives logurt ecològic

K 643,7 H 49,3 P 33,0 L 35,6

17

Puré de carbassa ecològica amb picatostes

Pernillets de pollastre al forn

Enciam ecològic i olives

Fruita

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

18

Sopa d'escudella amb pilota (pollastre, mandonguilla de carn mixta)

Mandonguilles de lluç al forn amb salsa de tomàquet i carbassó

Fruita

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

19

Mongetes verdes amb patates

Rodó de gall d'indi fornejat

Enciam ecològic i pipes

Fruita

K 567,6 H 60,3 P 28,7 L 24,8

20

Arròs amb salsa de tomàquet casolà

Truita de carbassó

Enciam ecològic i pastanaga

Fruita

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

21

Llentilles ecològiques estofades i verdures (ceba, pastan.)

Hamburguesa de vedella planxa

Enciam ecològic i blat de moro logurt ecològic

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

24

DIA LLIURE DISPOSICIÓ

K H P L

25

Verdura tricolor (pèsols, pastanaga, patata)

Filet de gall d'indi al forn amb formatge

Enciam ecològic i pastanaga

Fruita

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

26

Arròs muntanya (porc, pollastre, ceba i porro)

Filet d'abadejo al forn

Enciam ecològic i pipes

Fruita

K 7063,9 H 77,4 P 39,4 L 32,4

27

Puré de pastanaga ecològic

Truita de patata

Enciam ecològic i tomàquet

Fruita

K 514,3 H 68,4 P 14,0 L 21,3

28

Cintes d'ou amb salsa de formatge parmesà

Bistec de pollastre a la planxa

Enciam ecològic i blat de moro logurt ecològic

K 814,2 H 70,3 P 49,4 L 36,7

DEL FEBRER, UN DIA AL SOL I L'ALTRE AL BRASER

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

SERHS FOOD  
07/NOV/2019  
Departament d'Ensenyament  
Lluís Companys Capdevila  
Col. Núm. CAT000063

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

### Dilluns

### Dimarts

### Dimecres

### Dijous

### Divendres

3  
Puré de verdures (patata, mongeta tendra i pastanaga)

Mandonguilles mixtes amb tomàquet i ceba

Fruita

K H P L

4  
Pèsols amb patates

Fingers de pollastre

Enciam ecològic i pastanaga

Fruita

K H P L

5  
Macarrons S/G amb salsa de tomàquet (31153)

Filet de lluç al forn amb all i julivert i enciam ecològic i blat moro

Fruita

K H P L

6  
Arròs amb verdures (ceba, pebrot verd i pebrot vermell)

Truita de tonyina

Enciam ecològic i pipes

Fruita

K H P L

7  
Minestra verdures (pastanaga, m. tendra, patata, ceba)

Rodó de gall d'indi fornejat

Enciam ecològic i olives logurt ecològic

K H P L

10  
Puré de carbassó ecològic

Estofat de vedella ecològica amb patates

Fruita

K H P L

11  
Paella amb gamba, musclos, xocos i pèsols

Truita francesa

Enciam ecològic i pipes

Fruita

K H P L

12  
Bròquil amb patates

Pollastre fornejat (8250033 MR)

Enciam ecològic i tomàquet

Fruita

K H P L

13  
Macarrons S/G amb xampinyons (31121)

Bacallà al forn amb salsa de tomàquet casolà

Fruita

K H P L

14  
Mongetes blanques amb patata

Salsitxes de gall d'indi

Enciam ecològic i olives logurt ecològic

K H P L

17  
Puré de carbassa ecològica

Pollastre fornejat (8250033 MR)

Enciam ecològic i olives

Fruita

K H P L

18  
Puré de carbassó (5150126 MR)

Finger de peix amb salsa de tomàquet i carbassó

Fruita

K H P L

19  
Mongetes verdes amb patates

Rodó de gall d'indi fornejat

Enciam ecològic i pipes

Fruita

K H P L

20  
Arròs amb salsa de tomàquet casolà

Truita de carbassó

Enciam ecològic i pastanaga

Fruita

K H P L

21  
Lentilles ecològiques estofades i verdures (ceba, pastan.)

Hamburguesa de vedella planxa

Enciam ecològic i blat de moro logurt ecològic

K H P L

24  
DIA LLIURE DISPOSICIÓ

K H P L

25  
Verdura tricolor (pèsols, pastanaga, patata)

Rodó de gall d'indi fornejat

Enciam ecològic i pastanaga

Fruita

K H P L

26  
Arròs muntanya (porc, pollastre, ceba i porro)

Dorada al forn MR

Enciam ecològic i pipes

Fruita

K H P L

27  
Puré de pastanaga ecològic

Truita de patata

Enciam ecològic i tomàquet

Fruita

K H P L

28  
Macarrons S/G amb salsa de formatge parmesà

Bistec de pollastre a la planxa

Enciam ecològic i blat de moro logurt ecològic

K H P L

PEL FEBRER, UN DIA AL SOL I L'ALTRE AL BRASER

K H P L

K H P L

SERHS FOOD  
07 NOV 2019  
Després de l'horari  
Lourdes Capella Casadevall  
Cel Núm. CAT000003

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

**Dilluns**

**Dimarts**

**Dimecres**

**Dijous**

**Divendres**

3

Purè de verdures (5150136 MR)

Mandonguilles mixtes amb tomàquet i ceba

Fruita

K H P L

4

Pèsols amb patates

Fingers de pollastre

Enciam ecològic i pastanaga

Fruita

K H P L

5

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

Filet de lluç al forn amb all i julivert i enciam ecològic i blat moro

Fruita

K H P L

6

Arròs amb verdures (ceba, pebrot verd i pebrot vermell)

Truita de tonyina

Enciam ecològic i pipes

Fruita

K H P L

7

Minestra verdures (pastanaga, m. tendra, patata, ceba)

Rodó de gall d'indi fornejat

Enciam ecològic i olives

logurt sense lactosa

K H P L

10

Purè de carbassó (5150126 MR) amb picatostes

Estofat de vedella ecològica amb patates

Fruita

K H P L

11

Paella amb gamba, musclos, xocos i pèsols

Truita francesa

Enciam ecològic i pipes

Fruita

K H P L

12

Bròquil amb patates

Pollastre fornejat (8250033 MR)

Enciam ecològic i tomàquet

Fruita

K H P L

13

Macarrons amb xampinyons (31121)

Bacallà al forn amb salsa de tomàquet casolà

Fruita

K H P L

14

Mongetes blanques amb patata

Salsitxes de gall d'indi

Enciam ecològic i olives

logurt sense lactosa

K H P L

17

Purè de carbassa ecològica (5150146 MR) amb picatostes

Pollastre fornejat (8250033 MR)

Enciam ecològic i olives

Fruita

K H P L

18

Sopa d'escudella amb pilota (pollastre, mandonguilla de carn mixta)

Mandonguilles de lluç al forn amb salsa de tomàquet i carbassó

Fruita

K H P L

19

Mongetes verdes amb patates

Rodó de gall d'indi fornejat

Enciam ecològic i pipes

Fruita

K H P L

20

Arròs amb salsa de tomàquet casolà

Truita de carbassó

Enciam ecològic i pastanaga

Fruita

K H P L

21

Lentilles ecològiques estofades i verdures (ceba, pastanaga)

Hamburguesa de vedella planxa

Enciam ecològic i blat de moro

logurt sense lactosa

K H P L

24

**DIA LLIURE DISPOSICIÓ**

K H P L

25

Verdura tricolor (pèsols, pastanaga, patata)

Rodó de gall d'indi fornejat

Enciam ecològic i pastanaga

Fruita

K H P L

26

Arròs muntanya (porc, pollastre, ceba i porro)

Dorada al forn MR

Enciam ecològic i pipes

Fruita

K H P L

27

Purè de carbassó (5150126 MR)

Truita de patata

Enciam ecològic i tomàquet

Fruita

K H P L

28

Cintes d'ou amb salsa de tomàquet casolà

Bistec de pollastre a la planxa

Enciam ecològic i blat de moro

logurt sense lactosa

K H P L

**DEL FEBRER, UN DIA AL SOL I L'ALTRE AL BRASER**

K H P L

SERHS FOOD

07 NOV 2019

Departament d'Nutrició  
Lourdes Capella Casadevall  
Cel Núm. CAT000563

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

### Dilluns

### Dimarts

### Dimecres

### Dijous

### Divendres

3

Purè de verdures (5150136 MR)

Mandonguilles de lluç al forn

Enciam ecològic i tomàquet

Fruita

K H P L

4

Pèsols amb patates

Fingers de pollastre

Enciam ecològic i pastanaga

Fruita

K H P L

5

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

Filet de lluç al forn

amb all i julivert i enciam ecològic i blat moro

Fruita

K H P L

6

Arròs amb verdures (ceba, pebrot verd i pebrot vermell)

Truita de tonyina

Enciam ecològic i pipes

Fruita

K H P L

7

Minestra verdures (pastanaga, m. tendra, patata, ceba)

Rodó de gall d'indi fornejat

Enciam ecològic i olives

Compota multifruïtes

K H P L

10

Purè de carbassó (5150126 MR) amb picatostes

Dorada al forn MR amb patates

Fruita

K H P L

11

Paella amb gamba, musclos, xocos i pèsols

Truita francesa

Enciam ecològic i pipes

Fruita

K H P L

12

Bròquil amb patates

Pollastre fornejat (8250033 MR)

Enciam ecològic i tomàquet

Fruita

K H P L

13

Macarrons amb xampinyons (31121)

Bacallà al forn amb salsa de tomàquet casolà

Fruita

K H P L

14

Mongetes blanques amb patata

Salsitxes de gall d'indi

Enciam ecològic i olives

Compota multifruïtes

K H P L

17

Purè de carbassa ecològica (5150146 MR) amb picatostes

Pollastre a la planxa

Enciam ecològic i olives

Fruita

K H P L

18

Sopa d'escudella amb pilota (pollastre, mandonguilla de carn mixta)

Mandonguilles de lluç al forn amb salsa de tomàquet i carbassó

Fruita

K H P L

19

Mongetes verdes amb patates

Rodó de gall d'indi fornejat

Enciam ecològic i pipes

Fruita

K H P L

20

Arròs amb salsa de tomàquet casolà

Truita de carbassó

Enciam ecològic i pastanaga

Fruita

K H P L

21

Lentilles ecològiques estofades i verdures (ceba, pastanaga)

Fingers de pollastre

Enciam ecològic i blat de moro

Compota multifruïtes

K H P L

24

DIA LLIURE DISPOSICIÓ

K H P L

25

Verdura tricolor (pèsols, pastanaga, patata)

Rodó de gall d'indi fornejat

Enciam ecològic i pastanaga

Fruita

K H P L

26

Arròs amb salsa de tomàquet casolà

Dorada al forn MR

Enciam ecològic i pipes

Fruita

K H P L

27

Purè de carbassó (5150126 MR)

Truita de patata

Enciam ecològic i tomàquet

Fruita

K H P L

28

Cintes d'ou amb salsa de tomàquet casolà

Bistec de pollastre a la planxa

Enciam ecològic i blat de moro

Compota multifruïtes

K H P L

DEL FEBRER, UN DIA AL SOL I L'ALTRE AL BRASER

K H P L

K H P L

SERHS FOOD

07 NOV 2019

Departament d'Ensenyament i Nutrició  
Lluïsa Capellà Casadevall  
C/ Núm. CAT000913

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

### Dilluns

### Dimarts

### Dimecres

### Dijous

### Divendres

3  
Puré de verdures (patata, mongeta tendra i pastanaga)

Mandonguilles mixtes amb tomàquet i ceba

Fruita

K H P L

4  
Pèsols amb patates

Fingers de pollastre

Enciam ecològic i pastanaga

Fruita

K H P L

5  
Macarrons amb tonyina (31498) i tomàquet (31153)

Filet de lluç al forn

amb all i julivert i enciam ecològic i blat moro

Fruita

K H P L

6  
Rissotto (arròs) amb salsa de bolets i formatge

Dorada al forn MR

Enciam ecològic i pipes

Fruita

K H P L

7  
Minestra verdures (pastanaga, m. tendra, patata, ceba)

Rodó de gall d'indi fornejat

Enciam ecològic i olives logurt ecològic

K H P L

10  
Puré de carbassó ecològic amb picatostes

Estofat de vedella ecològica amb patates

Fruita

K H P L

11  
Paella amb gamba, musclos, xocos i pèsols

Lluç a la planxa (8350140 MR)

Enciam ecològic i pipes

Fruita

K H P L

12  
Bròquil amb patates

Llom a la planxa

Enciam ecològic i tomàquet

Fruita

K H P L

13  
Macarrons S/G amb salsa funghi (nata, ceba i bolets)

Bacallà al forn

amb salsa de tomàquet casolà

Fruita

K H P L

14  
Mongetes blanques amb patata

Salsitxes de gall d'indi

Enciam ecològic i olives logurt ecològic

K H P L

17  
Puré de carbassa ecològica amb picatostes

Pernillets de pollastre al forn

Enciam ecològic i olives

Fruita

K H P L

18  
Puré de carbassó (5150126 MR) amb picatostes

Mandonguilles de lluç al forn

amb salsa de tomàquet i carbassó

Fruita

K H P L

19  
Mongetes verdes amb patates

Rodó de gall d'indi fornejat

Enciam ecològic i pipes

Fruita

K H P L

20  
Arròs amb salsa de tomàquet casolà

Dorada a la planxa MR

Enciam ecològic i pastanaga

Fruita

K H P L

21  
Lentilles ecològiques estofades i verdures (ceba, pastan.)

Hamburguesa de vedella planxa

Enciam ecològic i blat de moro logurt ecològic

K H P L

24  
DIA LLIURE DISPOSICIÓ

K H P L

25  
Verdura tricolor (pèsols, pastanaga, patata)

Rodó de gall d'indi fornejat

Enciam ecològic i pastanaga

Fruita

K H P L

26  
Arròs muntanya (porc, pollastre, ceba i porro)

Dorada al forn MR

Enciam ecològic i pipes

Fruita

K H P L

27  
Puré de pastanaga ecològic

Hamburguesa de vedella planxa

Enciam ecològic i tomàquet

Fruita

K H P L

28  
Macarrons S/G amb salsa de tomàquet casolà

Bistec de pollastre a la planxa

Enciam ecològic i blat de moro logurt ecològic

K H P L

DEL FEBRER, UN DIA AL SOL I L'ALTRE AL BRASER

K H P L

K H P L

SERHS FOOD  
07/NOV/2019

Després de l'audició i l'audició  
Lluç, Capità Capdevila  
Col. Núm. CAT000003

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

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3  
Puré de verdures(patata, mongeta tendra i pastanaga)

Mandonguilles de lluç al forn  
Enciam ecològic i tomàquet

Fruita

K H P L

4  
Pèsols  
amb patates

Contraçuixa de pollastre al forn  
Enciam ecològic i pastanaga

Fruita

K H P L

5  
Fideuà  
amb musclo,gamba,calamar,rap,cranc,porro i ceba

Filet de lluç al forn  
amb all i julivert i enciam ecologic i blat moro

Fruita

K H P L

6  
Rissotto (arròs)  
amb xampinyons (31121)

Truita de tonyina  
Enciam ecològic i pipes

Fruita

K H P L

7  
Minestra verdures(pastanaga, m. tendra,patata,ceba)

Filet de llimanda al forn  
Enciam ecològic i olives  
logurt ecològic

K H P L

10  
Puré de carbassó ecològic  
amb picatostes

Estofat de vedella ecològica  
amb patates

Fruita

K H P L

11  
Paella  
amb gamba, musclos, xocos i pèsols

Truita francesa  
Enciam ecològic i pipes

Fruita

K H P L

12  
Bròquil  
amb patates

Hamburguesa de couscús i verdures  
Enciam ecològic i tomàquet

Fruita

K H P L

13  
Macarrons  
amb xampinyons (31121)

Bacallà al forn  
amb salsa de tomàquet casolà

Fruita

K H P L

14  
Mongetes blanques  
amb patata

Salsitxes de gall d'indi  
Enciam ecològic i olives  
logurt ecològic

K H P L

17  
Puré de carbassa ecològica  
amb picatostes

Pernilet de pollastre al forn  
Enciam ecològic i olives

Fruita

K H P L

18  
Sopa de peix  
(calamar, corvina, gamba, arròs)

Mandonguilles de lluç al forn  
amb salsa de tomàquet i carbassó

Fruita

K H P L

19  
Mongetes verdes  
amb patates

Rodó de gall d'indi fornejat  
Enciam ecològic i pipes

Fruita

K H P L

20  
Arròs  
amb salsa de tomàquet casolà

Truita de carbassó  
Enciam ecològic i pastanaga

Fruita

K H P L

21  
Lentilles ecològiques estofades i verdures (ceba, pastan.)

Hamburguesa de vedella planxa .  
Enciam ecològic i blat de moro  
logurt ecològic

K H P L

24  
DIA LLIURE DISPOSICIÓ

K H P L

25  
Verdura tricolor (pèsols, pastanaga, patata)

Filet de gall d'indi al forn amb formatge  
Enciam ecològic i pastanaga

Fruita

K H P L

26  
Arròs  
amb salsa de tomàquet casolà

Filet d'abadejo al forn  
Enciam ecològic i pipes

Fruita

K H P L

27  
Puré de pastanaga ecològic

Truita de patata  
Enciam ecològic i tomàquet

Fruita

K H P L

28  
Cintes d'ou  
amb salsa de formatge parmesà

Bistec de pollastre a la planxa  
Enciam ecològic i blat de moro  
logurt ecològic

K H P L

DEL FEBRER,  
UN DIA AL SOL  
I L'ALTRE AL BRASER

K H P L

K H P L

SERHS FOOD  
07/NOV/2019

Després de l'últim Tèxtric  
Lluís Capella Capdevila  
Col Núm. CAT000063

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

### Dilluns

### Dimarts

### Dimecres

### Dijous

### Divendres

3  
Purè de verdures(patata, mongeta tendra i pastanaga)

Mandonguilles de lluç al forn  
Enciam ecològic i tomàquet

Fruita

K H P L

4  
Pèsols  
amb patates

Hamburguesa de couscús i verdures  
Enciam ecològic i pastanaga

Fruita

K H P L

5  
Fideuà  
amb musclo,gamba,calamar,rap,cranc,porro i ceba

Filet de lluç al forn  
amb all i julivert i enciam ecologic i blat moro

Fruita

K H P L

6  
Rissotto (arròs)  
amb xampinyons (31121)

Truita de tonyina  
Enciam ecològic i pipes

Fruita

K H P L

7  
Minestra verdures(pastanaga, m. tendra,patata,ceba)

Filet de llimanda al forn  
Enciam ecològic i olives

logurt ecològic

K H P L

10  
Purè de carbassó ecològic  
amb picatostes

Hamburguesa de coliflor i formatge  
amb patates

Fruita

K H P L

11  
Paella  
amb gamba, musclos, xocos i pèsols

Truita francesa  
Enciam ecològic i pipes

Fruita

K H P L

12  
Bròquil  
amb patates

Hamburguesa de couscús i verdures  
Enciam ecològic i tomàquet

Fruita

K H P L

13  
Macarrons  
amb xampinyons (31121)

Bacallà al forn  
amb salsa de tomàquet casolà

Fruita

K H P L

14  
Mongetes blanques  
amb patata

Filet de llimanda al forn  
Enciam ecològic i olives

logurt ecològic

K H P L

17  
Purè de carbassa ecològica  
amb picatostes

Hamburguesa de couscús i verdures  
Enciam ecològic i olives

Fruita

K H P L

18  
Sopa de peix  
(calamar, corvina, gamba, arròs)

Mandonguilles de lluç al forn  
amb salsa de tomàquet i carbassó

Fruita

K H P L

19  
Mongetes verdes  
amb patates

Filet de llimanda al forn  
Enciam ecològic i pipes

Fruita

K H P L

20  
Arròs  
amb salsa de tomàquet casolà

Truita de carbassó  
Enciam ecològic i pastanaga

Fruita

K H P L

21  
Llenties ecològiques estofades i verdures (ceba, pastan.)

Hamburguesa de llenties i menta  
Enciam ecològic i blat de moro

logurt ecològic

K H P L

24  
DIA LLIURE DISPOSICIÓ

K H P L

25  
Verdura tricolor (pèsols, pastanaga, patata)

Filet de llimanda al forn  
Enciam ecològic i pastanaga

Fruita

K H P L

26  
Arròs  
amb salsa de tomàquet casolà

Filet d'abadejo al forn  
Enciam ecològic i pipes

Fruita

K H P L

27  
Purè de pastanaga ecològic

Truita de patata  
Enciam ecològic i tomàquet

Fruita

K H P L

28  
Cintes d'ou  
amb salsa de formatge parmesà

Hamburguesa de coliflor i formatge  
Enciam ecològic i blat de moro

logurt ecològic

K H P L

PEL FEBRER, UN DIA AL SOL I L'ALTRE AL BRASER

K H P L

K H P L

SERHS FOOD  
07/NOV/2019

Despatx de Nutrició i Dietètica  
Lourdes Capellà Caspervila  
Col·legi N. S. de Gràcia

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

### Dilluns

### Dimarts

### Dimecres

### Dijous

### Divendres

3  
Puré de verdures(patata, mongeta tendra i pastanaga)

Mandonguilles mixtes amb tomàquet i ceba

Fruita

K H P L

4  
Pèsols amb patates

Fingers de pollastre

Enciam ecològic i pastanaga

Fruita

K H P L

5  
Macarrons amb salsa de tomàquet (31153)

Truita pernil dolç i formatge

Enciam ecològic i tomàquet

Fruita

K H P L

6  
Rissotto (arròs) amb salsa de bolets i formatge

Truita francesa

Enciam ecològic i pipes

Fruita

K H P L

7  
Minestra verdures(pastanaga, m. tendra,patata,ceba)

Filet de gall d'indi al forn amb formatge

Enciam ecològic i olives

logurt ecològic

K H P L

10  
Puré de carbassó ecològic amb picatostes

Estofat de vedella ecològica amb patates

Fruita

K H P L

11  
Arròs amb salsa de tomàquet casolà

Truita francesa

Enciam ecològic i pipes

Fruita

K H P L

12  
Bròquil amb patates

Llom a la planxa

Enciam ecològic i tomàquet

Fruita

K H P L

13  
Macarrons amb salsa funghi (nata, ceba i bolets)

Pollastre a la planxa

amb salsa de tomàquet casolà

Fruita

K H P L

14  
Mongetes blanques amb patata

Salsitxes de gall d'indi

Enciam ecològic i olives

logurt ecològic

K H P L

17  
Puré de carbassa ecològica amb picatostes

Pollastre fornejat ( 8250033 MR)

Enciam ecològic i olives

Fruita

K H P L

18  
Sopa d'escudella amb pilota (pollastre , mandonguilla de carn mixta)

Fingers de pollastre

Enciam ecològic i tomàquet

Fruita

K H P L

19  
Mongetes verdes amb patates

Rodó de gall d'indi fornejat

Enciam ecològic i pipes

Fruita

K H P L

20  
Arròs amb salsa de tomàquet casolà

Truita de carbassó

Enciam ecològic i pastanaga

Fruita

K H P L

21  
Lentilles ecològiques estofades i verdures (ceba, pastan.)

Hamburguesa de vedella planxa .

Enciam ecològic i blat de moro

logurt ecològic

K H P L

24  
DIA LLIURE DISPOSICIÓ

K H P L

25  
Verdura tricolor (pèsols, pastanaga, patata)

Filet de gall d'indi al forn amb formatge

Enciam ecològic i pastanaga

Fruita

K H P L

26  
Arròs muntanya (porc, pollastre, ceba i porro)

Pollastre fornejat ( 8250033 MR)

Enciam ecològic i pipes

Fruita

K H P L

27  
Puré de pastanaga ecològic

Truita de patata

Enciam ecològic i tomàquet

Fruita

K H P L

28  
Cintes d'ou amb salsa de formatge parmesà

Bistec de pollastre a la planxa

Enciam ecològic i blat de moro

logurt ecològic

K H P L

DEL FEBRER, UN DIA AL SOL I L'ALTRE AL BRASER

K H P L

K H P L

SERHS FOOD  
07/NOV/2019  
Departament d'Nutrició i Dietètica  
Lourdes Capella Caspervilla  
C/ Núm. 610000003

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



### Dilluns

### Dimarts

### Dimecres

### Dijous

### Divendres

3  
Puré de verdures (patata, mongeta tendra i pastanaga)

Hamburguesa de vedella planxa .  
Enciam ecològic i tomàquet

Fruita

K H P L

4  
Pèsols  
amb patates

Contracuiça de pollastre al forn  
Enciam ecològic i pastanaga

Fruita

K H P L

5  
Macarrons  
amb salsa de tomàquet (31153)

Filet de lluç al forn  
amb all i julivert i enciam ecològic i blat moro

Fruita

K H P L

6  
Rissotto (arròs)  
amb oli d'oliva i orenga

Truita de tonyina  
Enciam ecològic i pipes

Fruita

K H P L

7  
Verdura tricolor (pèsols, pastanaga, patata) (12807)

Filet de llimanda al forn  
Enciam ecològic i olives  
logurt desnatat

K H P L

10  
Puré de carbassa (26742)

Hamburguesa de vedella planxa .  
amb patates

Fruita

K H P L

11  
Arròs  
amb oli d'oliva i orenga

Truita francesa  
Enciam ecològic i pipes

Fruita

K H P L

12  
Bròquil  
amb patates  
Llom a la planxa  
Enciam ecològic i tomàquet

Fruita

K H P L

13  
Macarrons  
amb oli d'oliva i orenga

Bacallà al forn  
amb salsa de tomàquet casolà

Fruita

K H P L

14  
Mongetes blanques  
amb patata

Salsitxes de gall d'indi  
Enciam ecològic i olives  
logurt desnatat

K H P L

17  
Puré de carbassa ecològica

Pernillets de pollastre al forn  
Enciam ecològic i olives

Fruita

K H P L

18  
Sopa d'escudella amb pilota  
(pollastre, mandonguilla de carn mixta)

Mandonguilles de lluç al forn  
Enciam ecològic i tomàquet

Fruita

K H P L

19  
Mongetes verdes  
amb patates  
Rodó de gall d'indi fornejat  
Enciam ecològic i pipes

Fruita

K H P L

llarder 20  
Arròs  
amb salsa de tomàquet casolà

Truita de carbassó  
Enciam ecològic i pastanaga

Fruita

K H P L

21  
Llenties ecològiques estofades i verdures (ceba, pastanaga)

Hamburguesa de vedella planxa .  
Enciam ecològic i blat de moro  
logurt desnatat

K H P L

24  
DIA LLIURE DISPOSICIÓ

K H P L

25  
Verdura tricolor (pèsols, pastanaga, patata)

Filet de llimanda al forn  
Enciam ecològic i pastanaga

Fruita

K H P L

26  
Arròs muntanya  
(porc, pollastre, ceba i porro)

Filet d'abadejo al forn  
Enciam ecològic i pipes

Fruita

K H P L

27  
Puré de pastanaga ecològic

Truita francesa (43208)  
Enciam ecològic i tomàquet

Fruita

K H P L

28  
Cintes d'ou  
amb oli d'oliva i orenga

Bistec de pollastre a la planxa  
Enciam ecològic i blat de moro  
logurt desnatat

K H P L

DEL FEBRER,  
UN DIA AL SOL  
I L'ALTRE AL BRASER

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

SERHS FOOD

07/NOV/2019

Departament d'Nutrició  
Lourdes Cepeda Capdevila  
Cof. Núm. CAT000063

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

K H P L

K H P L

### Dilluns

### Dimarts

### Dimecres

### Dijous

### Divendres

3  
Purè de verdures(patata, mongeta tendra i pastanaga)

Mandonguilles mixtes  
amb tomàquet i ceba

Fruita

K H P L

4  
Pèsols  
amb patates

Fingers de pollastre

Enciam ecològic i pastanaga

Fruita

K H P L

5  
Fideuà  
amb musclo,gamba,calamar,rap,cranc,porro i ceba

Filet de lluç al forn

amb all i julivert i enciam ecologic i blat moro

Fruita

K H P L

6  
Rissotto (arròs)  
amb salsa de bolets i formatge

Truita de tonyina

Enciam ecològic i pastanaga

Fruita

K H P L

7  
Minestra verdures(pastanaga, m. tendra,patata,ceba)

Filet de gall d'indi al forn amb formatge

Enciam ecològic i olives

logurt ecològic

K H P L

10  
Purè de carbassó ecològic  
amb picatostes

Estofat de vedella ecològica  
amb patates

Fruita

K H P L

11  
Paella  
amb gamba, musclos, xocos i pèsols

Truita francesa

Enciam ecològic i pastanaga

Fruita

K H P L

12  
Bròquil  
amb patates

Llom a la planxa

Enciam ecològic i tomàquet

Fruita

K H P L

13  
Macarrons  
amb salsa funghi (nata, ceba i bolets)

Bacallà al forn

amb salsa de tomàquet casolà

Fruita

K H P L

14  
Mongetes blanques  
amb patata

Salsitxes de gall d'indi

Enciam ecològic i olives

logurt ecològic

K H P L

17  
Purè de carbassa ecològica  
amb picatostes

Pernillets de pollastre al forn

Enciam ecològic i olives

Fruita

K H P L

18  
Sopa d'escudella amb pilota  
(pollastre , mandonguilla de carn mixta)

Mandonguilles de lluç al forn

amb salsa de tomàquet i carbassó

Fruita

K H P L

19  
Mongetes verdes  
amb patates

Rodó de gall d'indi fornejat

Enciam ecològic i pastanaga

Fruita

K H P L

20  
Arròs  
amb salsa de tomàquet casolà

Truita de carbassó

Enciam ecològic i pastanaga

Fruita

K H P L

21  
Lentilles ecològiques estofades i verdures (ceba, pastan.)

Hamburguesa de vedella planxa .

Enciam ecològic i blat de moro

logurt ecològic

K H P L

24  
DIA LLIURE DISPOSICIÓ

K H P L

25  
Verdura tricolor (pèsols, pastanaga, patata)

Filet de gall d'indi al forn amb formatge

Enciam ecològic i pastanaga

Fruita

K H P L

26  
Arròs muntanya  
(porc, pollastre, ceba i porro)

Filet d'abadejo al forn

Enciam ecològic i pastanaga

Fruita

K H P L

27  
Purè de pastanaga ecològic

Truita de patata

Enciam ecològic i tomàquet

Fruita

K H P L

28  
Cintes d'ou  
amb salsa de formatge parmesà

Bistec de pollastre a la planxa

Enciam ecològic i blat de moro

logurt ecològic

K H P L

DEL FEBRER,  
UN DIA AL SOL  
I L'ALTRE AL BRASER

K H P L

K H P L

SERHS FOOD  
07/NOV/2019

Despatellat Nutrició  
Lourdes Capelà Capdevila  
Col Núm. CAT000063

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

### Dilluns

### Dimarts

### Dimecres

### Dijous

### Divendres

Bròquil (10710) amb patata (P203) 3

Pit de pollastre al forn (8250033)

Enciam ecològic i tomàquet

logurt sense lactosa

**K H P L**

Carbassó (CA1) 4

amb patates

Hamburguesa de couscús i verdures

Enciam ecològic i tonyina

logurt sense lactosa

**K H P L**

Espirals 5

amb oli d'oliva i orenga

Filet de lluç al forn

amb all i julivert i enciam ecològic i olives negres

logurt sense lactosa

**K H P L**

Arròs 6

amb xampinyons (31121)

Truita de tonyina

Enciam ecològic i tomàquet

logurt sense lactosa

**K H P L**

Patata vidua amb oli d'oliva 7

Filet de llimanda al forn

Enciam ecològic i olives negres

logurt sense lactosa

**K H P L**

Carbassó (CA1) 10

amb patates

Pit de pollastre al forn (8250033)

Enciam ecològic i tomàquet

logurt sense lactosa

**K H P L**

Arròs 11

amb tonyina (31498) i tomàquet (31153)

Truita francesa

Enciam ecològic i olives negres

logurt sense lactosa

**K H P L**

Bròquil (10710) amb patata (P203) 12

Hamburguesa de couscús i verdures

Enciam ecològic i tonyina

logurt sense lactosa

**K H P L**

Macarrons 13

amb xampinyons (31121)

Filet de lluç al forn

amb salsa de tomàquet (31153)

logurt sense lactosa

**K H P L**

Patata vidua amb oli d'oliva 14

Salsitxes de gall d'indi

Enciam ecològic i olives negres

logurt sense lactosa

**K H P L**

Patata vidua amb oli d'oliva 17

Pit de pollastre al forn (8250033)

Enciam ecològic i olives negres

logurt sense lactosa

**K H P L**

Espirals tricolor 18

amb oli d'oliva i orenga

Mandonguilles de lluç al forn

amb salsa de tomàquet i carbassó

logurt sense lactosa

**K H P L**

Mongetes verdes 19

amb patates

Rodó de gall d'indi fornejat

Enciam ecològic i tonyina

logurt sense lactosa

**K H P L**

Arròs 20

amb salsa de tomàquet (31153)

Truita francesa

Enciam ecològic i olives negres

logurt sense lactosa

**K H P L**

Lentilles ecològiques estofades i verdures (ceba, pastan.) 21

Filet de gall d'indi al forn

Enciam ecològic i tomàquet

logurt sense lactosa

**K H P L**

24

**DIA LLIURE DISPOSICIÓ**

**K H P L**

Carbassó (CA1) 25

amb patata

Hamburguesa de couscús i verdures

Enciam ecològic i olives negres

logurt sense lactosa

**K H P L**

Arròs 26

amb xampinyons (31121)

Filet de lluç al forn

Enciam ecològic i tonyina

logurt sense lactosa

**K H P L**

Bròquil (10710) amb patata (P203) 27

Truita francesa ( 43208)

Enciam ecològic i tomàquet

logurt sense lactosa

**K H P L**

Espirals 28

amb salsa de tomàquet casolà

Pit de pollastre al forn (8250033)

Enciam ecològic i olives negres

logurt sense lactosa

**K H P L**

**DEL FEBRER,**

**UN DIA AL SOL**

**I L'ALTRE AL BRASER**

**K H P L**

**K H P L**

**K H P L**

**K H P L**

**K H P L**


SERHS FOOD

07/NOV/2019


Departament d'Iniciació i Nutrició

Laura Capella Casademunt

Col. Núm. CAT000963

 TOTS ELS MENÚ ESTAN ACOMPANYATS

AMB AIGUA I PA ECOLÒGIC

 CUINAT I AMANIT AMB OLI D'OLIVA

### Dilluns

### Dimarts

### Dimecres

### Dijous

### Divendres

3

Puré de carbassó ecològic

Mandonguilles mixtes

Enciam ecològic i olives

logurt natural sense sucre

K H P L

4

Bròquil amb patates

Contraçuixa de pollastre al forn

Enciam ecològic i tomàquet

logurt natural sense sucre

K H P L

5

Espirals amb oli d'oliva i orenga

Filet de lluç al forn

Enciam ecològic i olives

logurt natural sense sucre

K H P L

6

Rissotto (arròs) amb salsa de bolets i formatge

Truita de tonyina

Enciam ecològic i tonyina

logurt natural sense sucre

K H P L

7

Lentilles ecològiques estofades i verdures (ceba, pastan.)

Filet de gall d'indi al forn

Enciam ecològic i olives

logurt natural sense sucre

K H P L

10

Puré de carbassó ecològic amb picatostes

Estofat de vedella ecològica amb patates

logurt natural sense sucre

K H P L

11

Paella amb gambes, musclos i xoco

Truita francesa

Enciam ecològic i olives

logurt natural sense sucre

K H P L

12

Bròquil amb patates

Llom a la planxa

Enciam ecològic i tomàquet

logurt natural sense sucre

K H P L

13

Macarrons amb salsa de bolets

Bacallà al forn amb xampinyons (31121)

logurt natural sense sucre

K H P L

14

Mongeta tendra amb patates

Salsitxes de gall d'indi

Enciam ecològic i olives

logurt natural sense sucre

K H P L

17

Puré de carbassó ecològic amb picatostes

Pernilet de pollastre al forn

Enciam ecològic i olives

logurt natural sense sucre

K H P L

18

Sopa d'escudella amb pilota (pollastre, mandonguilla de carn mixta)

Mandonguilles de lluç al forn amb carbassó (CA1)

logurt natural sense sucre

K H P L

19

Mongetes verdes amb patates

Rodó de gall d'indi fornejat

Enciam ecològic i tonyina

logurt natural sense sucre

K H P L

20

Arròs amb xampinyons (31121)

Truita de carbassó

Enciam ecològic i tomàquet

logurt natural sense sucre

K H P L

21

Lentilles ecològiques estofades i verdures (ceba, pastan.)

Hamburguesa de vedella planxa

Enciam ecològic i olives

logurt natural sense sucre

K H P L

24

**DIA LLIURE DISPOSICIÓ**

K H P L

25

Saltejat de mongeta tendra

Filet de gall d'indi al forn

Enciam ecològic i tonyina

logurt natural sense sucre

K H P L

26

Arròs muntanya (porc, pollastre, pebrot i monjeta verda)

Filet de lluç al forn

Enciam ecològic i olives

logurt natural sense sucre

K H P L

27

Puré de mongeta tendra

Truita de patata

Enciam ecològic i tomàquet

logurt natural sense sucre

K H P L

28

Cintes d'ou amb salsa de formatge parmesà

Bistec de pollastre a la planxa

Enciam ecològic i olives

logurt natural sense sucre

K H P L

PEL FEBRER, UN DIA AL SOL I L'ALTRE AL BRASER

K H P L

K H P L

SERHS FOOD

07 NOV 2019

Departament d'Nutrició i Dietètica  
Lourdes Capellà Capdevila  
Cel Núm. CAT000063

K H P L

TOTS ELS MENÚ ESTÁN ACOMPANYATS AMB AIGUA I PA ECOLÒGIC

CUINAT I AMANIT AMB OLI D'OLIVA

K H P L

K H P L

### Dilluns

### Dimarts

### Dimecres

### Dijous

### Divendres

3

Puré de patata i mongeta tendra

Mandonguilles mixtes  
amb salsa de tomàquet (31153)

logurt sense lactosa

K H P L

4

Bròquil  
amb patates

Contraçuixa de pollastre al forn

Enciam ecològic i olives

logurt sense lactosa

K H P L

5

Fideuà  
amb musclo, gamba, calamar, rap, cranc i pebrot

Filet de lluç al forn  
amb carbassó (CA1)

logurt sense lactosa

K H P L

6

Rissotto (arròs)

amb salsa de bolets i formatge s/lactosa

Truita de tonyina

Enciam ecològic i tonyina

logurt sense lactosa

K H P L

7

Mongeta tendra amb patata

Rodó de gall d'indi a la brasa i carbassa (4280278)

Enciam ecològic i olives

logurt sense lactosa

K H P L

10

Puré de carbassó ecològic

Hamburguesa de vedella planxa  
amb patates

logurt sense lactosa

K H P L

11

Paella  
amb gambes, musclos i xoco

Truita francesa

Enciam ecològic i tonyina

logurt sense lactosa

K H P L

12

Bròquil  
amb patates

Llom a la planxa

Enciam ecològic i tomàquet

logurt sense lactosa

K H P L

13

Macarrons  
amb xampinyons (31121)

Bacallà al forn

amb salsa de tomàquet (31153)

logurt sense lactosa

K H P L

14

Mongetes blanques  
amb patates

Salsitxes de gall d'indi

Enciam ecològic i olives

logurt sense lactosa

K H P L

17

Puré de carbassó ecològic

Pernilets de pollastre al forn

Enciam ecològic i olives

logurt sense lactosa

K H P L

18

Sopa d'escudella amb pilota  
(pollastre, mandonguilla de carn mixta)

Mandonguilles de lluç al forn  
amb salsa de tomàquet i carbassó

logurt sense lactosa

K H P L

19

Mongetes verdes  
amb patates

Rodó de gall d'indi fornejat

Enciam ecològic i tonyina

logurt sense lactosa

K H P L

20

Arròs  
amb salsa de tomàquet (31153)

Truita de carbassó

Enciam ecològic i olives

logurt sense lactosa

K H P L

21

Lentilles ecològiques estofades i verdures (ceba, pastan.)

Hamburguesa de vedella planxa

Enciam ecològic i olives

logurt sense lactosa

K H P L

24

DIA LLIURE DISPOSICIÓ

K H P L

25

Broquil amb patata

Filet de gall d'indi al forn sense formatge

Enciam ecològic i olives

logurt sense lactosa

K H P L

26

Arròs  
amb salsa de tomàquet (31153)

Filet de llimanda al forn

Enciam ecològic i tonyina

logurt sense lactosa

K H P L

27

Bledes amb patates

Truita de patata

Enciam ecològic i tomàquet

logurt sense lactosa

K H P L

28

Cintes d'ou  
amb oli d'oliva i orenga

Bistec de pollastre a la planxa

Enciam ecològic i olives

logurt sense lactosa

K H P L

DEL FEBRER, UN DIA AL SOL I L'ALTRE AL BRASER

K H P L

K H P L

SERHS FOOD

07 NOV 2019

Després de la inspecció i aprovació  
Lourdes Capelà Casadevall  
Cof. Núm. CAT000003

K H P L

TOTS ELS MENÚ ESTÀN ACOMPANYATS  
AMB AIGUA I PA ECOLÒGIC

CUINAT I AMANIT AMB OLI D'OLIVA

K H P L

K H P L

### Dilluns

### Dimarts

### Dimecres

### Dijous

### Divendres

<p>3</p> <p>Purè de verdures(patata, mongeta tendra i pastanaga)</p> <p>Mandonguilles mixtes amb tomàquet i ceba</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>4</p> <p>Pèsols amb patates</p> <p>Contracuixa de pollastre al forn</p> <p>Enciam ecològic i pastanaga</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>5</p> <p>Macarrons amb salsa de tomàquet casolà</p> <p>Filet de lluç al forn amb all i julivert i enciam ecologic i blat moro</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>6</p> <p>Rissotto (arròs) amb salsa de bolets i formatge</p> <p>Truita de tonyina</p> <p>Enciam ecològic i pipes</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>7</p> <p>Minestra verdures(pastanaga, m. tendra,patata,ceba)</p> <p>Filet de gall d'indi al forn amb formatge</p> <p>Enciam ecològic i olives</p> <p>logurt ecològic</p> <p>K H P L</p>
<p>10</p> <p>Purè de carbassó ecològic amb picatostes</p> <p>Estofat de vedella ecològica amb patates</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>11</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet casolà</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam ecològic i pipes</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>12</p> <p>Bròquil amb patates</p> <p>Llom a la planxa</p> <p>Enciam ecològic i tomàquet</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>13</p> <p>Macarrons amb salsa funghi (nata, ceba i bolets)</p> <p>Bacallà al forn amb salsa de tomàquet casolà</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>14</p> <p>Mongetes blanques amb patata</p> <p>Salsitxes de gall d'indi</p> <p>Enciam ecològic i olives</p> <p>logurt ecològic</p> <p>K H P L</p>
<p>17</p> <p>Purè de carbassa ecològica amb picatostes</p> <p>Pernilet de pollastre al forn</p> <p>Enciam ecològic i olives</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>18</p> <p>Sopa d'escudella amb pilota (pollastre , mandonguilla de carn mixta)</p> <p>Mandonguilles de lluç al forn amb salsa de tomàquet i carbassó</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>19</p> <p>Mongetes verdes amb patates</p> <p>Rodó de gall d'indi fornejat</p> <p>Enciam ecològic i pipes</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>20</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet casolà</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Enciam ecològic i pastanaga</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>21</p> <p>Pèsols amb patates</p> <p>Hamburguesa de vedella planxa .</p> <p>Enciam ecològic i blat de moro</p> <p>logurt ecològic</p> <p>K H P L</p>
<p>24</p> <p>DIA LLIURE DISPOSICIÓ</p> <p>K H P L</p>	<p>25</p> <p>Verdura tricolor (pèsols, pastanaga, patata)</p> <p>Filet de gall d'indi al forn amb formatge</p> <p>Enciam ecològic i pastanaga</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>26</p> <p>Arròs muntanya (porc, pollastre, ceba i porro)</p> <p>Filet de lluç al forn</p> <p>Enciam ecològic i pipes</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>27</p> <p>Purè de pastanaga ecològic</p> <p>Truita de patata</p> <p>Enciam ecològic i tomàquet</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>28</p> <p>Cintes d'ou amb salsa de formatge parmesà</p> <p>Bistec de pollastre a la planxa</p> <p>Enciam ecològic i blat de moro</p> <p>logurt ecològic</p> <p>K H P L</p>
<p>DEL FEBRER, UN DIA AL SOL I L'ALTRE AL BRASER</p> <p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>SERHS FOOD</p> <p>07/NOV/2019</p> <p>Departament d'Ensenyament i Nutrició</p> <p>Laura C. Capella Casadevall</p> <p>Cof. Núm. CAT000863</p> <p>K H P L</p>	<p>TOTS ELS MENÚ ESTAN ACOMPANYATS AMB AIGUA I PA ECOLÒGIC</p> <p>CUINAT I AMANIT AMB OLI D'OLIVA</p> <p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>

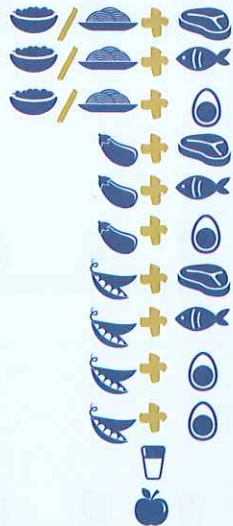


SERHS  
foodEduca

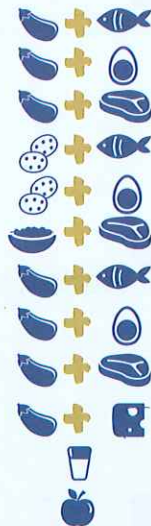
## recomanacions del sopar

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

Al febrer mengem més que el món sencer



Encara amb temperatures fredes el nostre cos ens demana energia. Els productes de temporada ens ajudaran a seguir amb el ritme frenètic i celebrar les festes plens de vitalitat.

### Els productes de porc agafen protagonisme:

Els nostres àpats estaran protagonitzats per les truites i els ous barrejats amb la carn, les botifarres d'ou i la coca de llardons. Les jornades gastronòmiques es dediquen als productes del porc, amb concursos i mostres de truites. El refranyer fa referència a aquesta jornada "Per Dijous Llarder botifarra menjaré".

Xatonada

[www.lacuinaDesempre.cat/2013/03/xato.html](http://www.lacuinaDesempre.cat/2013/03/xato.html)

Bunyols de crema

[www.lacuinaDesempre.cat/2013/03/brunyols-farcits-de-crema.html](http://www.lacuinaDesempre.cat/2013/03/brunyols-farcits-de-crema.html)

### Tradicions i festes per celebrar en família:

Arriba el Rei Carnestoltes, incitant a la gresca, comença una de les festes més rellevants de la nostra tradició. Una festa per disfressar-se, ballar i sobretot trencar totalment amb les rutines de la vida quotidiana.

Festes de Santa Eulàlia (12 de febrer)

Festes de Carnestoltes (Dijous gras i Dimecres de cendra)

Inici de Quaresma

## 10 mesos causes



### La teva llengua és un tresor

Quin privilegi poder dominar bé la teva llengua materna i a més poder aprendre altres llengües, t'obrirà moltes oportunitats i et donarà moltes satisfaccions. Respectem totes les llengües; són el nostre tresor!



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 diari

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