



SERHHS
foodEduca

Dilluns

menú

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

ESCOLES SABADELL SETEMBRE 2022

BASAL

5

FESTA MAJOR

K H P L

6

Cigrons ecològics 8450040 amb oli d'oliva

Delícies de salinó amb carbassa al forn

Enciam i pastanaga

Fruita

K 643,8 H 68,1 P 23,6 L 28,4

7

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)

Salsetixes de vedella a la planxa (6272643)

amb tomàquet (6272643)

Fruita

K 663,0 H 78,0 P 37,3 L 21,9

8

Purè de pastanaga ecològica

Truita de patata i ceba

Enciam i blat de moro

Fruita

K 620,0 H 71,8 P 33,0 L 23,3

9

Arròs muntanya

(porc, pollastre, vedella, ceba i porro)

lluç al forn

Enciam i tomàquet

logurt ecològic

K 451,1 H 47,2 P 18,8 L 33,2

12

Pèsols

amb patates

Bistec de gall d'indi al forn (8250010)

Enciam i blat de moro

Fruita

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

13

Purè de verdura (mongeta tendra, pastanaga, ceba)

Mandonguilles mixtes

amb tomàquet i ceba

Fruita

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

14

Fideuà

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

Truita pernil dolç i formatge

Enciam i cogombre

Fruita

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

15

Risotto (arròs)

amb salsa de bolets i formatge

Filet d'abadejo al forn

Enciam i pastanaga

Fruita

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

16

Minestra de verdures (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)

Pit de pollastre al forn (8250033)

Enciam i remoltxa

logurt ecològic

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

19

Purè de carbassó ecològic

amb picatostes

Fricandó de vedella

amb ceba i pastanaga

Fruita

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

20

Paella

amb gamba, musclos, xocós i pèsols

Truita francesa

Enciam i remoltxa

Fruita

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

21

Bròquil

amb patates

Quart de pollastre al forn

Enciam i tomàquet

Fruita

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

22

Mongetes blanques guisades

amb patata (Tomàquet, ceba i all)

Rap al forn 6350040

(Ollid'all i julvert) i enciam i remoltxa

Fruita

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

23

Macarrons

amb salsa de tomàquet (31051/31053) i tonyina (31138)

Salsetixes de gall d'indi al forn

Enciam i olives

logurt ecològic

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

26

Purè de carbassa ecològica

amb picatostes

Estofat de gall d'indi fornejat

amb patates

Fruita

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

27

Espirals tricolor

amb salsa pesto (oli i albahaca)

Mandonguilles de lluç al forn

amb salsa de tomàquet i carbassó

Fruita

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

28

Morgetes verdes

amb patates

Pernillets de pollastre al forn

Enciam i pipes

Fruita

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

29

Arròs

amb salsa de tomàquet casolà

Hamburguesa Vegetal de coliflor i formatge

Enciam i pastanaga

Fruita

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

30

Llenties ecològiques guisades

amb verdures (Tomàquet, ceba i pebrot)

Truita de carbassó i patata

Enciam i tonyina

logurt ecològic

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

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

un bon curs com a mestre!
amb un bon somriure!

K H P L

K H P L

6781

SERHHS FOOD

DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ I FORMACIÓ PROFESSIONAL
D'ENGINYERIA TÈCNICA
EN CIÈNCIES DE LA NUTRICIÓ I DIETÈTICA
C/El Niu, 671-03067

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

5

FESTA MAJOR

K H P L

6

Cigrons ecològics 8450040 amb oli d'oliva

Finger de peix (39990)
Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

7

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)

Salsetxes de vedella a la planxa (6272643)
amb tomàquet (6272643)

Fruita

K H P L

8

Purè de pastanaga ecològica

Truita de patata i ceba
Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

9

Arros muntanya
(porc, pollastre, vedella, ceba i porro)
Luç al forn

Enciam i tomàquet
logurt ecològic

K H P L

12

Pèsols
amb patates

Bistec de gall d'indi al forn (8250010)
Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

13

Purè de verdura (mongeta tendra , pastanaga, ceba)

Mandonguilles mixtes
amb tomàquet i ceba

Fruita

K H P L

14

Macarrons S/G
amb salsa de tomàquet casolà

Truita pernil dolç i formatge
Enciam i cogombre

Fruita

K H P L

15

Arros
amb xampinyons (31121)
Rap al forn 6350040

Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

16

Minestra de verdures (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)

Pit de pollastre al forn (8250033)
Enciam i remoltaxa
logurt ecològic

K H P L

19

Purè de carbassó ecològic

Hamburguesa de vedella a la planxa .
Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

20

Paella
amb gamba, musclos, xocots i pèsols

Truita francesa
Enciam i remoltaxa

Fruita

K H P L

21

Bròquil
amb patates

Quart de pollastre al forn
Enciam i tomàquet

Fruita

K H P L

22

Mongetes blanques guisades
amb patata (Tomàquet, ceba i all)
Rap al forn 6350040
(Olid'all i julvert) i enciam i remoltaxa

Fruita

K H P L

23

Macarrons S/G
amb salsa de tomàquet(31051/31053) tonyina(31198)

Salsetxes de gall d'indi al forn
Enciam i olives
logurt ecològic

K H P L

26

Purè de carbassa ecològica

Estofat de gall d'indi fornejat
amb patates

Fruita

K H P L

27

Macarrons S/G
amb salsa pesto (oli i albahaca)
Finger de peix (39990)
amb salsa de tomàquet i carbassó

Fruita

K H P L

28

Mongetes verdes
amb patates

Pernillets de pollastre al forn
Enciam i pipes

Fruita

K H P L

29

Arros
amb salsa de tomàquet casolà

Hamburguesa de vedella a la planxa .

Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

30

lletnes guisades(31243) amb patata

Truita de carbassó i patata
Enciam i tonyina
logurt ecològic

K H P L

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

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

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

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

UN BON CURS COMENÇAM AMB UN BON SOMRIURE!



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



SERHS FOOD
Dip. D'Ordenació Tècnica
Llogdaes Cardús Capdevila
C/da Níem 101
08121

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

FESTA MAJOR

5

K H P L

6

Cigrons ecològics 8450040 amb oli d'oliva

Finger de peix (39990)

Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

7

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)

Salsetxes de vedella a la planxa (6272643)

amb tomàquet (6272643)

Fruita

K H P L

8

Purè de carbassó (5150126 MR o 43460)

Truita de patata i ceba

Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

9

Arròs muntanya

(porc, pollastre, vedella, ceba i porro)

Luç al forn

Enciam i tomàquet

logurt sense lactosa

K H P L

12

Pèsols

amb patates

Bistec de gall d'indi al forn (8250010)

Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

13

Purè de verdures (5150136 MR o 43460)

Mandonguilles mixtes

amb tomàquet i ceba

Fruita

K H P L

14

Fideuà

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

Truita francesa

Enciam i cogombre

Fruita

K H P L

15

Arròs

amb xampinyons (31121)

Rap al forn 6350040

Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

16

Minestra de verdures (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)

Pit de pollastre al forn (8250033)

Enciam i remoltxa

logurt sense lactosa

K H P L

19

Purè de carbassó (5150126 MR o 43460)

amb picatostes

Fricandó de vedella

amb ceba i pastanaga

Fruita

K H P L

20

Paella

amb gamba, musclos, xocós i pèsols

Truita francesa

Enciam i remoltxa

Fruita

K H P L

21

Bròquil

amb patates

Quart de pollastre al forn

Enciam i tomàquet

Fruita

K H P L

22

Mongetes blanques guisades

amb patata ((Tomàquet, ceba i all))

Rap al forn 6350040

(Ollid'all i julivert) i enciam i remoltxa

Fruita

K H P L

23

Macarrons

amb salsa de tomàquet(31051/31053) i tonyina(31198)

Salsetxes de gall d'indi al forn

Enciam i olives

logurt sense lactosa

K H P L

26

Purè de carbassó(5150146 MR o 43459)

amb picatostes

Estofat de gall d'indi fornejat

amb patates

Fruita

K H P L

27

Espirals tricolor

amb oli d'oliva i orenga

Finger de peix (39990)

amb salsa de tomàquet i carbassó

Fruita

K H P L

28

Mongetes verdes

amb patates

Perrillots de pollastre al forn

Enciam i pipes

Fruita

K H P L

29

Arròs

amb salsa de tomàquet casolà

Hamburguesa de vedella a la planxa.

Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

30

Llentilles ecològiques guisades

amb verdures (Tomàquet, ceba i pebro)

Truita de carbassó i patata

Enciam i tonyina

logurt sense lactosa

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

Un bon cuinador comença amb un bon xamburquer!

K H P L

SERHHS FOOD

DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ I TÈCNIQUES DE LA COCINA

Logudes Carall Capdevila

C/El Nòm. CA. 200868

K H P L

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

5

FESTA MAJOR

K H P L

6

Cigrons ecològics 8450040 amb oli d'oliva

Finger de peix (39990)

Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

7

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)

Salsitxes de pollastre al forn amb salsa de tomàquet casolà

Fruita

K H P L

8

Purè de carbassó (5150126 MIR o 43460)

Truita de patata i ceba

Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

9

amb salsa de tomàquet casolà

Arros

Lluç al forn

Enciam i tomàquet

Compota multifruïtes

K H P L

12

Pèsols amb patates

Bistec de gall d'indi al forn (8250010)

Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

13

Purè de verdures (5150136 MIR o 43460)

Hamburguesa de pollastre al forn (8250009)

Enciam i pipes

Fruita

K H P L

14

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

Truita francesa

Enciam i cogombre

Fruita

K H P L

15

Arros amb xampinyons (31121)

Rap al forn 6350040

Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

16

Minestra de verdures (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)

Pit de pollastre al forn (8250033)

Enciam i remoltaxa

Compota multifruïtes

K H P L

19

Purè de carbassó (5150126 MIR o 43460)

amb picatostes

Finger de peix (39990)

Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

20

Paella amb gamba, musclos, xocosi i pèsols

Truita francesa

Enciam i remoltaxa

Fruita

K H P L

21

Bròquil amb patates

Quart de pollastre al forn

Enciam i tomàquet

Fruita

K H P L

22

Mongetes blanques guisades amb patata (Tomàquet, ceba i all)

Lluç al forn (Ollidall i julvert) i enciam i remoltaxa

Fruita

K H P L

23

Macarons amb salsa de tomàquet(31051/31053) tonyina(31198)

Salsitxes de gall d'indi al forn

Enciam i olives

Compota multifruïtes

K H P L

26

Purè de carbassó(5150146 MIR o 43459)

amb picatostes

Estofat de gall d'indi fornejat amb patates

Fruita

K H P L

27

Espirals tricolor amb oli d'oliva i orangea

Finger de peix (39990)

Enciam i olives

Fruita

K H P L

28

Mongetes verdes amb patates

Pernillets de pollastre al forn

Enciam i pipes

Fruita

K H P L

29

Arros amb salsa de tomàquet casolà

Lluç al forn

Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

30

Lenties ecològiques guisades amb verdures (Tomàquet, ceba i pebro)

Truita de carbassó i patata

Enciam i tonyina

Compota multifruïtes

K H P L

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

Un bon cuinador comença amb un bon somriure!



K H P L



SERHS FOOD
Dip. Ordenació Tècnica
Lluïsa Carrià Capdevila
C/da Níem, C/da 200661

5

FESTA MAJOR

K H P L

6

Cigrons ecològics 8450040 amb oli d'oliva

Finger de peix (39990)

Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

7

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)

Salsetxes de vedella a la planxa (6272643)

amb tomàquet (6272643)

Fruita

K H P L

8

Purè de pastanaga ecològica

Lluç al forn

Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

9

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

Fingers d'au (39989)

Enciam i tomàquet

logurt ecològic

K H P L

12

Pèsols amb patates

Bistec de gall d'indi al forn (8250010)

Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

13

Purè de verdura (mongeta tendra , pastanaga, ceba)

Mandonguilles mixtes amb tomàquet i ceba

Fruita

K H P L

14

Espirals (8450410)

amb salsa de tomàquet casolà

Fingers d'au (39989)

Enciam i cogombre

Fruita

K H P L

15

Risotto (arròs)

amb salsa de bolets i formatge

Rap al forn 6350040

Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

16

Minestra de verdures (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)

Pit de pollastre al forn (8250033)

Enciam i remoltxa

logurt ecològic

K H P L

19

Purè de carbassó ecològic amb picatostes

Fricandó de vedella amb ceba i pastanaga

Fruita

K H P L

20

Paella amb gamba, musclos, xocos i pèsols

Filet de llimanda al forn

Enciam i remoltxa

Fruita

K H P L

21

Bròquil amb patates

Quart de pollastre al forn

Enciam i tomàquet

Fruita

K H P L

22

Mongetes blanques guisades amb patata ((Tomàquet , ceba i all)

Rap al forn 6350040 (Ollid'all i julivert) i enciam i remoltxa

Fruita

K H P L

23

Espirals (8450410)

amb salsa de tomàquet(31051/31053) i tonyina(31198)

Salsetxes de gall d'indi al forn

Enciam i olives

logurt ecològic

K H P L

26

Purè de carbassa ecològica amb picatostes

Estofat de gall d'indi fornejat amb patates

Fruita

K H P L

27

Espirals (8450410)

amb oli d'oliva i orenga

Finger de peix (39990)

Enciam i olives

Fruita

K H P L

28

Mongetes verdes amb patates

Pernillets de pollastre al forn

Enciam i pipes

Fruita

K H P L

29

Arròs amb salsa de tomàquet casolà

Hamburguesa vedella planxa (8250420MR)

Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

30

Llentilles ecològiques guisades amb verdures (Tomàquet, ceba i pebrot)

Filet de llimanda al forn

Enciam i tonyina

logurt ecològic

K H P L

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

un bon cuny comença amb un bon somriure!



K H P L

SERHHS FOOD

DEPT. D'EDUCACIÓ I FORMACIÓ

Logedes Carrià Cabrerias

Cd. N.º 100

C/da M.º 100

08100



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

FESTA MAJOR

Girons ecològics 8450040 amb oli d'oliva
Delícies de salmó amb carbassa al forn
Enciam i pastanaga
Fruita

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)
Salsetxes de vedella a la planxa (6272643)
amb tomàquet (6272643)
Fruita

Purè de pastanaga ecològica
Truita de patata i ceba
Enciam i blat de moro
Fruita

Arròs
amb salsa de tomàquet (31153 i 31051)
Lluç al forn
Enciam i tomàquet
logurt ecològic

Pèsols
amb patates

Bistec de gall d'indi al forn (8250010)
Enciam i blat de moro
Fruita

Purè de verdura (mongeta tendra , pastanaga, ceba)
Hamburguesa de verdures (pastanaga, api,rnab)
Enciam i tomàquet
Fruita

Fideuà
amb musclo,gamba,calamar,rap,cranc,porro i ceba
Truita amb formatge gratinat (69021)
Enciam i cogombre
Fruita

Arròs
amb xampinyons (31121)
Filet d'abadejo al forn
Enciam i pastanaga
Fruita

Minestra de verdures (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)
Pit de pollastre al forn (8250033)
Enciam i remoltaxa
logurt ecològic

Purè de carbassó ecològic
amb picatostes
Fricandó de vedella
amb ceba i pastanaga
Fruita

Paella
amb gamba, musclos, xoccos i pèsols
Truita francesa
Enciam i remoltaxa
Fruita

Bròquil
amb patates
Quart de pollastre al forn
Enciam i tomàquet
Fruita

Mongetes blanques guisades
amb patata (Tomàquet, ceba i all)
Rap al forn 6350040
(Ollid'all i juliver) i enciam i remoltaxa
Fruita

Macarons
amb salsa de tomàquet(31051/31053) tonyina(31198)
Salsetxes de gall d'indi al forn
Enciam i olives
logurt ecològic

Purè de carbassa ecològica
amb picatostes
Estofat de gall d'indi fornejat
amb patates
Fruita

Espirals tricolor
amb salsa pesto (oli i albahaca)
Mandonguilles de lluç al forn
amb salsa de tomàquet i carbassó
Fruita

Mongetes verdes
amb patates
Pernillets de pollastre al forn
Enciam i pipes
Fruita

Arròs
amb salsa de tomàquet casolà
Hamburguesa Vegetal de coliflor i formatge
Enciam i pastanaga
Fruita

Lenties ecològiques guisades
amb verdures (Tomàquet,ceba i pebrot)
Truita de carbassó i patata
Enciam i tonyina
logurt ecològic

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

Un bon curs comença amb un bon somriure!



5

FESTA MAJOR

Pèsols
amb patates

Hamburguesa de verdures (pastanaga, api,nub)

Endam i blat de moro

Fruita

K H P L

6

Cigrons ecològics 8450040 amb oli d'oliva

Delícies de salmó amb carbassa al forn

Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

7

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)

Filet de llimanda al forn

Enciam i tomàquet

Fruita

K H P L

8

Purè de pastanaga ecològica

Truita de patata i ceba

Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

9

Arròs

amb salsa de tomàquet (31153 i 31051)

Lluc al forn

Enciam i tomàquet

logurt ecològic

K H P L

12

Pèsols
amb patates

Hamburguesa de verdures (pastanaga, api,nub)

Endam i blat de moro

Fruita

K H P L

13

Purè de verdura (mongeta tendra , pastanaga, ceba)

Rollito de primavera

Enciam i tomàquet

Fruita

K H P L

14

Fideuà

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

Truita amb formatge gratinat (69021)

Enciam i cogombre

Fruita

K H P L

15

Arròs

amb xampinyons (31121)

Filet d'abadejo al forn

Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

16

Minestra de verdures (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)

Lluc al forn

Enciam i remoltxa

logurt ecològic

K H P L

19

Purè de carbassó ecològic

amb picatostes

Pastís de lleties i menta

Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

20

Paella

amb gamba, musclos, xocós i pèsols

Truita francesa

Enciam i remoltxa

Fruita

K H P L

21

Bròquil

amb patates

Hamburguesa Vegetal de coliflor i formatge

Enciam i tomàquet

Fruita

K H P L

22

Mongetes blanques guisades

amb patata ((Tomàquet, ceba i all)

Rap al forn 6350040

(Ollid'all i julivert) i enciam i remoltxa

Fruita

K H P L

23

Macarrons

amb salsa de tomàquet(31051/31053) tonyina(31198)

Rollito de primavera

Enciam i olives

logurt ecològic

K H P L

26

Purè de carbassa ecològica

amb picatostes

Truita amb formatge gratinat (69021)

amb patates

Fruita

K H P L

27

Espirals tricolor

amb saka pesto (oli i albahaca)

Mandonguilles de lluc al forn

amb salsa de tomàquet i carbassó

Fruita

K H P L

28

Mongetes verdes

amb patates

Delícia vegetal de cuscús i verdures

Enciam i pipes

Fruita

K H P L

29

Arròs

amb salsa de tomàquet casolà

Hamburguesa Vegetal de coliflor i formatge

Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

30

Lleties ecològiques guisades

amb verdures (Tomàquet,ceba i pebrot)

Truita de carbassó i patata

Enciam i tonyina

logurt ecològic

K H P L

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

UN BON CURS COMENÇA AMB UN BON SOMRIURE!



K

H

P

L

SERHS FOOD

Deep, Orgànica i Tècnica

Llogres, Caril, Capdevila

Cd. Níem, C/AV200867

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

FESTA MAJOR

5

Pèsols
amb patates

Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

6

Cigrons ecològics 8450040 amb oli d'oliva

Fingers de pollastre (39989)

Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

7

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)

Salsetxes de vedella a la planxa (6272643)

amb tomàquet (6272643)

Fruita

K H P L

8

Purè de pastanaga ecològica

Truita de patata i ceba

Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

9

Arros muntanya
(porc, pollastre, vedella, ceba i porro)

Rollito de primavera

Enciam i tomàquet

logurt ecològic

K H P L

Bistec de gall d'indi al forn (8250010)

12

Pèsols
amb patates

Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

13

Purè de verdura (mongeta tendra , pastanaga, ceba)

Mandonguilles mixtes
amb tomàquet i ceba

Fruita

K H P L

14

Macarrons
amb salsa de tomàquet (31153 i 31051)

Truita perrill dolç i formatge

Enciam i cogombre

Fruita

K H P L

15

Risotto (arros)
amb salsa funghi (nata, ceba i bolets)

Rollito de primavera

Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

16

Minestra de verdures (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)

Pit de pollastre al forn (8250033)

Enciam i remoltaxa

logurt ecològic

K H P L

Purè de carbassó ecològic

19

Purè de carbassó ecològic
amb picatostes

Fricandó de vedella
amb ceba i pastanaga

Fruita

K H P L

20

Arros
amb oli d'oliva i orenega

Truita francesa

Enciam i remoltaxa

Fruita

K H P L

21

Bròquil
amb patates

Quart de pollastre al forn

Enciam i tomàquet

Fruita

K H P L

22

Mongetes blanques guisades
amb patata (Tomàquet, ceba i all)

Hamburguesa Vegetal de coliflor i formatge
(Olid'all i julvert) i enciam i remoltaxa

Fruita

K H P L

23

Macarrons
amb salsa de tomàquet casola

Salsetxes de gall d'indi al forn

Enciam i olives

logurt ecològic

K H P L

Purè de carbassa ecològica

26

Purè de carbassa ecològica
amb picatostes

Estofat de gall d'indi fornejat
amb patates

Fruita

K H P L

27

Espirals tricolor
amb salsa pesto (oli i albahaca)

Fingers de pollastre (39989)

Enciam i tomàquet

Fruita

K H P L

28

Mongetes verdes
amb patates

Perrilliet de pollastre al forn

Enciam i pipes

Fruita

K H P L

29

Arros
amb salsa de tomàquet casolà

Hamburguesa Vegetal de coliflor i formatge

Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

30

Lenties ecològiques guisades
amb verdures (Tomàquet, ceba i pebrot)

Truita de carbassó i patata

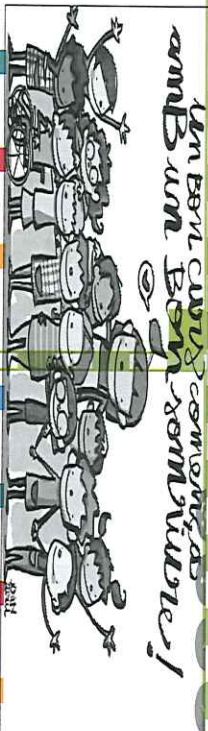
Enciam i pipes

logurt ecològic

K H P L

TOTS ELS MENÚ ESTAN ACOMPANYATS
AMB AIGUA I PA ECOLÒGIC

CUINAT I AMANIT AMB OLI D'OLIVA



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

FESTA MAJOR

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

Pèsos
amb patates

Bistec de gall d'indi al forn (8250010)

Enciam i blat de moro

Fruita

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

Purè de carbassó ecològic

Fricandó de vedella

amb ceba i pastanaga

Fruita

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

Purè de carbassa ecològica

Bistec de gall d'indi al forn (8250010)

Enciam i cogombre

Fruita

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

Cigrons ecològics 8450040 amb oli d'oliva

Delícies de salmó amb carbassa al forn

Enciam i pastanaga

Fruita

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

Purè de verdura (mongeta tendra, pastanaga, ceba)

Mandonguilles mixtes

amb tomàquet i ceba

Fruita

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

Arros

amb oli d'oliva i orenega

Truita francesa

Enciam i remoltxa

Fruita

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

Espirals tricolor

amb oli d'oliva i orenega

Mandonguilles de lluç al forn

Enciam i tomàquet

Fruita

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

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)

Salsetxes de vedella a la planxa (6272643)

amb tomàquet (6272643)

Fruita

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

Fideuà

amb musclo, gambes, calamars, rap, cranc, porro i ceba

Truita francesa

Enciam i cogombre

Fruita

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

Bròquil

amb patates

Quart de pollastre al forn

Enciam i tomàquet

Fruita

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

Mongetes verdes

amb patates

Perrillots de pollastre al forn

Enciam i pipes

Fruita

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

Purè de pastanaga ecològica

Truita francesa

Enciam i blat de moro

Fruita

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

Risotto (arros)

amb xampinyons (31121)

Rap al forn 6350040

Enciam i pastanaga

Fruita

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

Mongetes blanques guisades

amb patata (Tomàquet, ceba i all)

Rap al forn 6350040

(Ollid'all i julvert) i enciam i remoltxa

Fruita

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

Arros

amb salsa de tomàquet casolà

Hamburguesa Vegetal de coliflor i formatge

Enciam i pastanaga

Fruita

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

Arros

amb oli d'oliva i orenega

Lluç al forn

Enciam i tomàquet

logurt desnatat

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

Minestra de verdures (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)

Pit de pollastre al forn (8250033)

Enciam i remoltxa

logurt desnatat

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

Macarrons

amb salsa de tomàquet casolà

Salsetxes de gall d'indi al forn

Enciam i olives

logurt desnatat

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

Lenties ecològiques guisades

amb verdures (Tomàquet, ceba i pebrots)

Truita de carbassó i patata

Enciam i tonyina

logurt desnatat

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

Un bon cuinador comença amb un bon somriure!



SERHS FOOD

Departament d'Ensenyament i Formació Professional
Departament d'Ensenyament i Formació Professional
Departament d'Ensenyament i Formació Professional
C/da Móra, 111-113 08001 Sabadell

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

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

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

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

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

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

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
| <p>5</p> <p>FESTA MAJOR</p> <p>Pèsols amb patates</p> <p>Bistec de gall d'indi al forn (8250010)</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p> | <p>6</p> <p>Cigrons ecològics 8450040 amb oli d'oliva</p> <p>Delícies de salmó amb carbassa al forn</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p> | <p>7</p> <p>Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)</p> <p>Salsetxes de vedella a la planxa (6272643)</p> <p>amb tomàquet (6272643)</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p> | <p>8</p> <p>Purè de pastanaga ecològica</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p> | <p>9</p> <p>Arròs</p> <p>amb salsa de tomàquet casolà</p> <p>Lluc al forn</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>logurt ecològic</p> <p>K H P L</p> |
| <p>12</p> <p>Pèsols amb patates</p> <p>Bistec de gall d'indi al forn (8250010)</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p> | <p>13</p> <p>Purè de verdura (mongeta tendra, pastanaga, ceba)</p> <p>Mandonguilles mixtes</p> <p>amb tomàquet i ceba</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p> | <p>14</p> <p>Macarrons</p> <p>amb oli d'oliva i orenega</p> <p>Truita pernil dolç i formatge</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p> | <p>15</p> <p>Arròs</p> <p>amb oli d'all i julivert (17450041) i xamphnyons (31121)</p> <p>Filet d'abadejo al forn</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p> | <p>16</p> <p>Minestra de verdures (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)</p> <p>Pit de pollastre al forn (8250033)</p> <p>Enciam i remoltxa</p> <p>logurt ecològic</p> <p>K H P L</p> |
| <p>19</p> <p>Purè de carbassó ecològic</p> <p>amb picatostes</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p> | <p>20</p> <p>Arròs</p> <p>amb oli d'oliva i orenega</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i remoltxa</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p> | <p>21</p> <p>Bròquil</p> <p>amb patates</p> <p>Quart de pollastre al forn</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p> | <p>22</p> <p>Mongetes blanques (31242)</p> <p>amb patates</p> <p>Rap al forn 6350040</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p> | <p>23</p> <p>Macarrons</p> <p>amb salsa de tomàquet (31051/31053) i tonyina(31198)</p> <p>Salsetxes de gall d'indi al forn</p> <p>Enciam i olives</p> <p>logurt ecològic</p> <p>K H P L</p> |
| <p>26</p> <p>Purè de carbassa ecològica</p> <p>amb picatostes</p> <p>Estofat de gall d'indi fornejat</p> <p>amb patates</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p> | <p>27</p> <p>Espirals tricolor</p> <p>amb oli d'oliva i orenega</p> <p>Mandonguilles de lluç al forn</p> <p>amb salsa de tomàquet i carbassó</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p> | <p>28</p> <p>Mongetes verdes</p> <p>amb patates</p> <p>Pernillets de pollastre al forn</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p> | <p>29</p> <p>Arròs</p> <p>amb salsa de tomàquet casolà</p> <p>Hamburguesa Vegetal de coliflor i formatge</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p> | <p>30</p> <p>Llentilles ecològiques guisades</p> <p>amb verdures (Tomàquet, ceba i pebrot)</p> <p>Truita de carbassó i patata</p> <p>Enciam i tonyina</p> <p>logurt ecològic</p> <p>K H P L</p> |

TOTS ELS MENÚ ESTAN ACOMPANYATS
AMB AIGUA I PA ECOLÒGIC

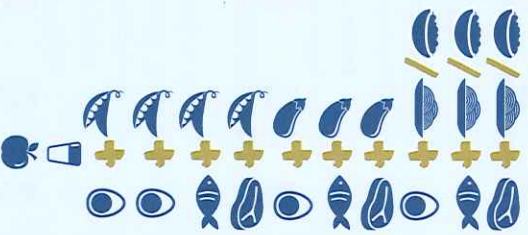
CUINAT I AMANIT AMB OLI D'OLIVA



Recomanacions Op 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 per-
què siguin variats i saludables.

DINAR



SOPAR



aqüest mes

Fruita d'estiu!

L'estiu és l'estació de la calor i del sol. És època de gran varietat de fruites. Són molt refrescants! Les fruites són uns aliments d'origen vegetal primordials per a la bona alimentació i nutrició.

Tenen un alt contingut en aigua, per la qual cosa hidraten l'organisme. A més, com que tenen colors molt vius, ens aporten pigments amb acció antioxidant, que ens ajuden a mantenir el sistema immunològic en bones condicions i a prevenir malalties. Ens proporcionen fibra i minerals (com el potassi, que és molt beneficiós per a persones que tenen hipertensió arterial).

Les cireres, les prunes i les figues tenen un contingut considerable de sucres respecte a d'altres fruites com albercocs, préssecs, meló, síndria i fruits silvestres, que tenen un baix contingut en sucres i són més rics en aigua.

Dues fruites estiuenques per antonomàsia són el meló i la síndria que ens refresquen tot l'estiu. Totes dues són fruites molt riques en aigua. També contenen potassi i antioxidants. En el cas del meló, són els carotens, i a la síndria hi ha el licopè, que li dona el color vermell.

10 mesos causes



Un entorn net és molt més saludable!

Cuida el que t'envolta. Si vius en un lloc amb l'aire i l'espai nets et sentiràs molt millor!

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·LERGENS 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 |