

Dilluns

3

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

Filet d'abadejo al forn

Enciam i remoltxa

Fruita

K 595,9 H 62,3 P 37,6 L 23,0

10

Minestra verdures (pastanaga, patata i ceba)

Llenties ecològiques guisades
amb verdures (Tomaquet, ceba i pebrot)

Fruita

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

17

Coliflor
amb patates

Salsitxes d'au a la planxa

Enciam i tomàquet

Fruita

K 678,9 H 59,6 P 33,0 L 37,5

24

Arròs
amb salsa de tomàquet casolà

Mandonguilles de lluç al forn

Enciam i pipes

Fruita

K 660,1 H 104,6 P 20,8 L 17,6

31

DIA LLIURE DISPOSICIÓ

Macarrons
amb salsa de formatge emmental

Pit de pollastre al forn (8250033)

Enciam i olives

Fruita

K 922,0 H 87,6 P 56,6 L 38,5

Dimarts

4

Purè de pastanaga ecològica

Truita de patata i ceba

Enciam i tomàquet

Fruita

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

11

Espirals (8450410)
amb salsa carbonara (porc, ceba, soia)

Truita de patata i tonyina

Enciam i olives

Fruita

K 629,4 H 72,5 P 38,5 L 20,1

18

Paella
amb gamba, musclos, xocos i pèsols

Truita francesa

Enciam i pipes

Fruita

K 850,8 H 88,8 P 36,4 L 38,8

25

Mongetes verdes
amb patates

Pernilets de pollastre al forn
amb poma

Fruita

K 674,7 H 68,6 P 30,9 L 33,9

K H P L

Dimecres

5

Cigrons ecològics guisats amb carbassa i espinacs

Filet de gall d'indi al forn amb formatge (53640)

Enciam i pipes

Fruita

K 703,9 H 77,4 P 39,4 L 32,4

12

FESTA

K H P L

19

Purè de carbassó ecològic

Fricandó de vedella
amb ceba i pastanaga

Fruita

K 791,5 H 94,4 P 42,0 L 25,4

26

Espirals tricolor
amb salsa pesto (oli i albahaca)

Truita d'espinacs i patata

Enciam i tonyina

Fruita

K 653,4 H 83,1 P 27,3 L 19,1

K H P L

Dijous

6

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)

Lasanya de carn mixta (tomàquet, porc i vedella)
i formatge ratllat

Fruita

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

13

Pèsols
amb patates

Mandonguilles mixtes
amb tomàquet i ceba

Fruita

K 514,1 H 64,5 P 32,5 L 17,4

20

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

Lluç al forn
amb ceba confitada 6174561

Fruita

K 392,0 H 53,8 P 21,0 L 12,2

27

Purè de carbassa ecològica
amb picatostes

Estofat de gall d'indi fornejat
amb patates

Fruita

K 641,0 H 60,1 P 39,5 L 19,9

K H P L

Divendres

7

Macarrons
amb salsa de formatge parmesà

Hamburguesa de verdures (pastanaga, api, nab)

Enciam i blat de moro

logurt ecològic

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

14

Purè de verdura (mongeta tendra, pastanaga, ceba)

Contraeix de pollastre al forn 6250110

Enciam i tonyina

logurt ecològic

K 625,4 H 81,1 P 24,1 L 22,3

21

Nius d'espaguetis integrals
amb salsa de tomàquet (31051/31053) i tonyina (31198)

Quart de pollastre al forn

Enciam i olives

logurt ecològic

K 689,4 H 60,4 P 33,5 L 36,1

28

Llenties ecològiques guisades
amb verdures (Tomaquet, ceba i pebrot)

Filet de llom a la planxa
amb ceba potxada 6174561

logurt ecològic

K 946,8 H 72,2 P 35,4 L 54,7

K H P L

234,56

TOTS ELS MENÚ ESTAN ACOMPANYATS
AMB AIGUA I PÀ ECOLÒGIC

CUINAT I AMANIT AMB OLI D'OLIVA

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3

Arròs muntanya
(porc, pollastre, vedella, ceba i porro)
Rap al forn 6350040
Enciam i remoltaxa
Fruita

K 595,9 H 62,3 P 37,6 L 23,0

4

Purè de pastanaga ecològica
Trita de patata i ceba
Enciam i tomàquet
Fruita

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

5

Cigrons ecològics guisats amb carbassa i espinacs
Fingers de gall d'indi (39989)
Enciam i pipes
Fruita

K 703,9 H 77,4 P 39,4 L 32,4

6

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)
Lassanya de carn s/g (40015) MR
i formatge ratllat
Fruita

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

7

Macarrons S/G
amb salsa de formatge parmesà
Delícies de peix (39990)
Enciam i blat de moro
logurt ecològic

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

10

Minestra verdures (pastanaga, patata i ceba)
llenties guisades(31243) amb patata
Fruita

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

11

Macarrons S/G
amb salsa carbonara (porc, ceba, soia)
Trita de patata i tonyina
Enciam i olives
Fruita

K 629,4 H 72,5 P 38,5 L 20,1

12

FESTA

K H P L

13

Pèsols
amb patates
Mandonguilles mixtes
amb tomàquet i ceba
Fruita

K 514,1 H 64,5 P 32,5 L 17,4

14

Purè de verdura (mongeta tendra , pastanaga, ceba)
Contraçuixa de pollastre al forn 6250110
Enciam i tonyina
logurt ecològic

K 625,4 H 81,1 P 24,1 L 22,3

17

Coliflor
amb patates
Salsitxes d'au a la planxa
Enciam i tomàquet
Fruita

K 678,9 H 59,6 P 33,0 L 37,5

18

Paella
amb gamba, musclos, xocos i pèsols
Trita francesa
Enciam i pipes
Fruita

K 850,8 H 88,8 P 36,4 L 38,8

19

Purè de carbassó ecològic
Hamburguesa de vedella a la planxa .
Enciam i pastanaga
Fruita

K 791,5 H 94,4 P 42,0 L 25,4

20

Mongetes blanques guisades
amb patata ((Tomàquet , ceba i all)
Lluç al forn
amb ceba confitada 6174561
Fruita

K 392,0 H 53,8 P 21,0 L 12,2

21

Macarrons S/G
amb salsa de tomàquet(31051/31053) tonyina(31198)
Quart de pollastre al forn
Enciam i olives
logurt ecològic

K 689,4 H 60,4 P 33,5 L 36,1

24

Arròs
amb salsa de tomàquet casolà
Fingers de peix (39990)
Enciam i pipes
Fruita

K 660,1 H 104,6 P 20,8 L 17,6

25

Mongetes verdes
amb patates
Pernillets de pollastre al forn
amb poma
Fruita

K 674,7 H 68,6 P 30,9 L 33,9

26

Macarrons S/G
amb salsa pesto (oli i albahaca)
Trita d'espinacs i patata
Enciam i tonyina
Fruita

K 653,4 H 83,1 P 27,3 L 19,1

27

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

K 641,0 H 60,1 P 39,5 L 19,9

28

llenties guisades(31243) amb patata
Filet de llom a la planxa
amb ceba potxada 6174561
logurt ecològic

K 946,8 H 72,2 P 35,4 L 54,7

31

DIA LLIURE DISPOSICIÓ
Macarrons S/G
amb salsa de formatge emmental
Pit de pollastre al forn (8250033)
Enciam i olives
Fruita

K 922,0 H 87,6 P 56,6 L 38,5

K H P L

QUAN A L'OCTUBRE PLOU
EL ROVELLÓ ES MOU

K H P L

SERHS FOOD
1 DES 2021

K H P L

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

K H P L

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3

Arròs muntanya
(porc, pollastre, vedella, ceba i porro)
Rap al forn 6350040
Enciam i remoltaxa

Fruita

K 595,9 H 62,3 P 37,6 L 23,0

4

Purè de carbassó (5150126 MR o 43460)

Truita de patata i ceba
Enciam i tomàquet

Fruita

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

5

Cigrons ecològics guisats amb carbassa i espinacs

Fingers de gall d'indi (39989)
Enciam i pipes

Fruita

K 703,9 H 77,4 P 39,4 L 32,4

6

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)

Hamburguesa de vedella a la planxa
Enciam i pastanaga

Fruita

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

7

Macarrons
amb salsa de tomàquet casolà
Delícies de peix (39990)
Enciam i blat de moro
logurt sense lactosa

Fruita

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

10

Minestra verdures (pastanaga, patata i ceba)

Llenties ecològiques guisades
amb verdures (Tomaquet, ceba i pebrot)

Fruita

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

11

Espirals (8450410)
amb salsa carbonara (porc, ceba, soia)
Truita de patata i tonyina
Enciam i olives

Fruita

K 629,4 H 72,5 P 38,5 L 20,1

12

FESTA

K H P L

13

Pèsols
amb patates
Mandonguilles mixtes
amb tomàquet i ceba

Fruita

K 514,1 H 64,5 P 32,5 L 17,4

14

Purè de verdures (5150136 MR o 43460)
Contraçuixa de pollastre al forn 6250110
Enciam i tonyina
logurt sense lactosa

Fruita

K 625,4 H 81,1 P 24,1 L 22,3

17

Coliflor
amb patates
Salsitxes d'au a la planxa
Enciam i tomàquet

Fruita

K 678,9 H 59,6 P 33,0 L 37,5

18

Paella
amb gamba, musclos, xocos i pèsols
Truita francesa
Enciam i pipes

Fruita

K 850,8 H 88,8 P 36,4 L 38,8

19

Purè de carbassó (5150126 MR o 43460)

Fricandó de vedella
amb ceba i pastanaga

Fruita

K 791,5 H 94,4 P 42,0 L 25,4

20

Mongetes blanques guisades
amb patata (Tomàquet, ceba i all)
Lluç al forn
amb ceba confitada 6174561

Fruita

K 392,0 H 53,8 P 21,0 L 12,2

21

Nius d'espaguetis integrals
amb salsa de tomàquet (31051/31053) i tonyina (31198)
Quart de pollastre al forn
Enciam i olives
logurt sense lactosa

Fruita

K 689,4 H 60,4 P 33,5 L 36,1

24

Arròs
amb salsa de tomàquet casolà
Fingers de peix (39990)
Enciam i pipes

Fruita

K 660,1 H 104,6 P 20,8 L 17,6

25

Mongetes verdes
amb patates
Pernillets de pollastre al forn
amb poma

Fruita

K 674,7 H 68,6 P 30,9 L 33,9

26

Espirals tricolor
amb oli d'oliva i orenga
Truita d'espinacs i patata
Enciam i tonyina

Fruita

K 653,4 H 83,1 P 27,3 L 19,1

27

Purè de carbassa (5150146 MR o 43459)
amb picatostes
Estofat de gall d'indi fornejat
amb patates

Fruita

K 641,0 H 60,1 P 39,5 L 19,9

28

Llenties ecològiques guisades
amb verdures (Tomaquet, ceba i pebrot)
Filet de llom a la planxa
amb ceba potxada 6174561
logurt sense lactosa

Fruita

K 946,8 H 72,2 P 35,4 L 54,7

31

DIA LLIURE DISPOSICIÓ

Macarrons
amb salsa de tomàquet casolà
Pit de pollastre al forn (8250033)
Enciam i olives

Fruita

K 922,0 H 87,6 P 56,6 L 38,5

K H P L

QUAN A L'OCTUBRE PLOU
EL ROVELLÓ ES MOU

K H P L

SERHS FOOD

1 DES 2021

Dep. d'Alimentació i Nutrició
Lluçnes Català Capdevila
Còd. Núm. CAT-009563

K H P L

TOTS ELS MENÚ ESTAN ACOMPANYATS
AMB AIGUA I PÀ ECOLÒGIC

CUINAT I AMANIT AMB OLI D'OLIVA

K H P L

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3

Arròs
amb salsa de tomàquet casolà
Rap al forn 6350040
Enciam i remoltaxa

Fruita

K 595,9 H 62,3 P 37,6 L 23,0

4

Purè de carbassó (5150126 MR o 43460)

Truita de patata i ceba
Enciam i tomàquet

Fruita

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

5

Cigrons ecològics guisats amb carbassa i espinacs

Fingers de gall d'indi (39989)
Enciam i pipes

Fruita

K 703,9 H 77,4 P 39,4 L 32,4

6

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)

Contraçuixa de pollastre al forn 6250110
Enciam i pastanaga

Fruita

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

7

Macarrons
amb salsa de tomàquet casolà
Delícies de peix (39990)
Enciam i blat de moro
Compota multifruïtes

Fruita

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

10

Minestra verdures (pastanaga, patata i ceba)

Llenties ecològiques guisades
amb verdures (Tomaquet,ceba i pebrot)

Fruita

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

11

Espirals (8450410)
amb salsa carbonara (porc, ceba, soia)
Truita de patata i tonyina
Enciam i olives

Fruita

K 629,4 H 72,5 P 38,5 L 20,1

12

FESTA

K H P L

13

Pèsols
amb patates
Fingers de gall d'indi (39989)
Enciam i pipes

Fruita

K 514,1 H 64,5 P 32,5 L 17,4

14

Purè de verdures (5150136 MR o 43460)

Contraçuixa de pollastre al forn 6250110
Enciam i tonyina
Compota multifruïtes

Fruita

K 625,4 H 81,1 P 24,1 L 22,3

17

Coliflor
amb patates
Salsitxes d'au a la planxa
Enciam i tomàquet

Fruita

K 678,9 H 59,6 P 33,0 L 37,5

18

Paella
amb gamba, musclos, xocos i pèsols
Truita francesa
Enciam i pipes

Fruita

K 850,8 H 88,8 P 36,4 L 38,8

19

Purè de carbassó (5150126 MR o 43460)

Hamburguesa de gall d'indi al forn (8250009)
Enciam i pastanaga

Fruita

K 791,5 H 94,4 P 42,0 L 25,4

20

Mongetes blanques guisades
amb patata ((Tomàquet , ceba i all)
Lluç al forn
amb ceba confitada 6174561

Fruita

K 392,0 H 53,8 P 21,0 L 12,2

21

Nius d'espaguetis integrals
amb salsa de tomàquet(31051/31053)i tonyina(31198)
Quart de pollastre al forn
Enciam i olives
Compota multifruïtes

Fruita

K 689,4 H 60,4 P 33,5 L 36,1

24

Arròs
amb salsa de tomàquet casolà
Fingers de peix (39990)
Enciam i pipes

Fruita

K 660,1 H 104,6 P 20,8 L 17,6

25

Mongetes verdes
amb patates
Pernilets de pollastre al forn
Enciam i olives

Fruita

K 674,7 H 68,6 P 30,9 L 33,9

26

Espirals tricolor
amb oli d'oliva i orenga
Truita d'espinacs i patata
Enciam i tonyina

Fruita

K 653,4 H 83,1 P 27,3 L 19,1

27

Purè de carbassa(5150146 MR o 43459)
amb picatostes
Estofat de gall d'indi fornejat
amb patates

Fruita

K 641,0 H 60,1 P 39,5 L 19,9

28

Llenties ecològiques guisades
amb verdures (Tomaquet,ceba i pebrot)
Filet de llom a la planxa
amb ceba potxada 6174561
Compota multifruïtes

Fruita

K 946,8 H 72,2 P 35,4 L 54,7

31

DIA LLIURE DISPOSICIÓ

Macarrons
amb salsa de tomàquet casolà
Pit de pollastre al forn (8250033)
Enciam i olives

Fruita

K 922,0 H 87,6 P 56,6 L 38,5

K H P L

QUAN A L'OCTUBRE PLOU
EL ROVELLÓ ES MOU

K H P L

SERHS FOOD

DES 2021

Dep. d'Estadística i Informació
Lluçnes Català i Capdevila
Col. 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

Dilluns
Dimarts
Dimecres
Dijous
Divendres

3

Arròs muntanya
(porc, pollastre, vedella, ceba i porro)
Rap al forn 6350040
Enciam i remoltxa
Fruita

K 595,9 H 62,3 P 37,6 L 23,0

4

Purè de pastanaga ecològica
Lluç al forn
Enciam i tomàquet
Fruita

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

5

Cigrons ecològics guisats amb carbassa i espinacs
Fingers de gall d'indi (39989)
Enciam i pipes
Fruita

K 703,9 H 77,4 P 39,4 L 32,4

6

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)
Hamburguesa vedella planxa (8250420MR)
Enciam i pastanaga
Fruita

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

7

Espirals (8450410)
amb salsa de tomàquet casolà
Fingers de peix (39990)
Enciam i blat de moro
logurt ecològic

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

10

Minestra verdures (pastanaga, patata i ceba)
Llenties ecològiques guisades
amb verdures (Tomaquet, ceba i pebrot)
Fruita

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

11

Espirals (8450410)
amb salsa carbonara (porc, ceba, soia)
Fingers de gall d'indi (39989)
Enciam i olives
Fruita

K 629,4 H 72,5 P 38,5 L 20,1

12

FESTA

K H P L

13

Pèsols
amb patates
Mandonguilles mixtes
amb tomàquet i ceba
Fruita

K 514,1 H 64,5 P 32,5 L 17,4

14

Purè de verdura (mongeta tendra, pastanaga, ceba)
Contraçuixa de pollastre al forn 6250110
Enciam i tonyina
logurt ecològic

K 625,4 H 81,1 P 24,1 L 22,3

17

Coliflor
amb patates
Salsitxes d'au a la planxa
Enciam i tomàquet
Fruita

K 678,9 H 59,6 P 33,0 L 37,5

18

Paella
amb gamba, musclos, xocos i pèsols
Filet de llimanda al forn
Enciam i pipes
Fruita

K 850,8 H 88,8 P 36,4 L 38,8

19

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

K 791,5 H 94,4 P 42,0 L 25,4

20

Mongetes blanques guisades
amb patata (Tomàquet, ceba i all)
Lluç al forn
amb ceba confitada 6174561
Fruita

K 392,0 H 53,8 P 21,0 L 12,2

21

Macarrons S/G
amb salsa de tomàquet (31051/31053) i tonyina (31198)
Quart de pollastre al forn
Enciam i olives
logurt ecològic

K 689,4 H 60,4 P 33,5 L 36,1

24

Arròs
amb salsa de tomàquet casolà
Fingers de peix (39990)
Enciam i pipes
Fruita

K 660,1 H 104,6 P 20,8 L 17,6

25

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

K 674,7 H 68,6 P 30,9 L 33,9

26

Espirals (8450410)
amb oli d'oliva i orenga
Delícies d'au (39989)
Enciam i tonyina
Fruita

K 653,4 H 83,1 P 27,3 L 19,1

27

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

K 641,0 H 60,1 P 39,5 L 19,9

28

Llenties ecològiques guisades
amb verdures (Tomaquet, ceba i pebrot)
Filet de llimada a la planxa
amb ceba potxada 6174561
logurt ecològic

K 946,8 H 72,2 P 35,4 L 54,7

31

DIA LLIURE DISPOSICIÓ
Espirals (8450410)
amb salsa de formatge emmental
Pit de pollastre al forn (8250033)
Enciam i olives
Fruita

K 922,0 H 87,6 P 56,6 L 38,5

K H P L

QUAN A L'OCTUBRE PLOU
EL ROVELLÓ ES MOU



K H P L

SERHS FOOD
01 DES 2021



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

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3

Arròs
amb salsa de tomàquet (31153 i 31051)
Filet d'abadejo al forn
Enciam i remoltxa
Fruita

K 595,9 H 62,3 P 37,6 L 23,0

4

Purè de pastanaga ecològica
Trita de patata i ceba
Enciam i tomàquet
Fruita

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

5

Cigrons ecològics guisats amb carbassa i espinacs
Filet de gall d'indi al forn amb formatge (53640)
Enciam i pipes
Fruita

K 703,9 H 77,4 P 39,4 L 32,4

6

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)
Hamburguesa de vedella a la planxa .
i formatge ratllat
Fruita

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

7

Macarrons
amb salsa de formatge parmesà
Hamburguesa de verdures (pastanaga, api,nab)
Enciam i blat de moro
logurt ecològic

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

10

Minestra verdures (pastanaga, patata i ceba)
Llenties ecològiques guisades
amb verdures (Tomaquet,ceba i pebrot)
Fruita

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

11

Espirals (8450410)
amb salsa beixamel
Trita de patata i tonyina
Enciam i olives
Fruita

K 629,4 H 72,5 P 38,5 L 20,1

12

FESTA

K H P L

13

Pèsols
amb patates
Rollito de primavera
Enciam i tomàquet
Fruita

K 514,1 H 64,5 P 32,5 L 17,4

14

Purè de verdura (mongeta tendra , pastanaga, ceba)
Contraçuixa de pollastre al forn 6250110
Enciam i tonyina
logurt ecològic

K 625,4 H 81,1 P 24,1 L 22,3

17

Coliflor
amb patates
Salsitxes d'au a la planxa
Enciam i tomàquet
Fruita

K 678,9 H 59,6 P 33,0 L 37,5

18

Paella
amb gamba, musclos, xocos i pèsols
Trita francesa
Enciam i pipes
Fruita

K 850,8 H 88,8 P 36,4 L 38,8

19

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

K 791,5 H 94,4 P 42,0 L 25,4

20

Mongetes blanques guisades
amb patata ((Tomàquet , ceba i all)
Lluç al forn
amb ceba confitada 6174561
Fruita

K 392,0 H 53,8 P 21,0 L 12,2

21

Nius d'espaguetis integrals
amb salsa de tomàquet(31051/31053)i tonyina(31198)
Quart de pollastre al forn
Enciam i olives
logurt ecològic

K 689,4 H 60,4 P 33,5 L 36,1

24

Arròs
amb salsa de tomàquet casolà
Mandonguilles de lluç al forn
Enciam i pipes
Fruita

K 660,1 H 104,6 P 20,8 L 17,6

25

Mongetes verdes
amb patates
Pernilets de pollastre al forn
Enciam i olives
Fruita

K 674,7 H 68,6 P 30,9 L 33,9

26

Espirals tricolor
amb salsa pesto (oli i albahaca)
Trita d'espinacs i patata
Enciam i tonyina
Fruita

K 653,4 H 83,1 P 27,3 L 19,1

27

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

K 641,0 H 60,1 P 39,5 L 19,9

28

Llenties ecològiques guisades
amb verdures (Tomaquet,ceba i pebrot)
Varettes de verdures
Enciam i tomàquet
logurt ecològic

K 946,8 H 72,2 P 35,4 L 54,7

31

DIA LLIURE DISPOSICIÓ
Macarrons
amb salsa de formatge emmental
Pit de pollastre al forn (8250033)
Enciam i olives
Fruita

K 922,0 H 87,6 P 56,6 L 38,5

K H P L

QUAN A L'OCTUBRE PLOU
EL ROVELLÓ ES MOU

K H P L

SERHS FOOD
01 DES 2021

Dep't. Dietètica i Nutrició
Lluçnes, Catalunya
Col. Núm. CAT-000563

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

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3

Arròs
amb salsa de tomàquet (31153 i 31051)
Filet d'abadejo al forn
Enciam i remoltxa
Fruita

K 595,9 H 62,3 P 37,6 L 23,0

4

Purè de pastanaga ecològica
Trita de patata i ceba
Enciam i tomàquet
Fruita

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

5

Cigrons ecològics guisats amb carbassa i espinacs
Delícia vegetal de couscús i verdures
Enciam i pipes
Fruita

K 703,9 H 77,4 P 39,4 L 32,4

6

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)
Filet de llimanda al forn
i formatge ratllat
Fruita

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

7

Macarrons
amb salsa de formatge parmesà
Hamburguesa de verdures (pastanaga, api,nab)
Enciam i blat de moro
logurt ecològic

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

10

Minestra verdures (pastanaga, patata i ceba)
Llenties ecològiques guisades
amb verdures (Tomaquet,ceba i pebrot)
Fruita

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

11

Espirals (8450410)
amb salsa beixamel
Trita de patata i tonyina
Enciam i olives
Fruita

K 629,4 H 72,5 P 38,5 L 20,1

12

FESTA

K H P L

13

Pèsols
amb patates
Rollito de primavera
Enciam i tomàquet
Fruita

K 514,1 H 64,5 P 32,5 L 17,4

14

Purè de verdura (mongeta tendra , pastanaga, ceba)
Hamburguesa de quinoa
Enciam i tonyina
logurt ecològic

K 625,4 H 81,1 P 24,1 L 22,3

17

Coliflor
amb patates
Filet de llimanda al forn
Enciam i tomàquet
Fruita

K 678,9 H 59,6 P 33,0 L 37,5

18

Paella
amb gamba, musclos, xocos i pèsols
Trita francesa
Enciam i pipes
Fruita

K 850,8 H 88,8 P 36,4 L 38,8

19

Purè de carbassó ecològic
Pastís de llenties i menta
Enciam i pastanaga
Fruita

K 791,5 H 94,4 P 42,0 L 25,4

20

Mongetes blanques guisades
amb patata ((Tomàquet , ceba i all)
Lluç al forn
amb ceba confitada 6174561
Fruita

K 392,0 H 53,8 P 21,0 L 12,2

21

Nius d'espaguetis integrals
amb salsa de tomàquet (31051/31053) i tonyina(31198)
Hamburguesa Vegetal de coliflor i formatge
Enciam i olives
logurt ecològic

K 689,4 H 60,4 P 33,5 L 36,1

24

Arròs
amb salsa de tomàquet casolà
Mandonguilles de lluç al forn
Enciam i pipes
Fruita

K 660,1 H 104,6 P 20,8 L 17,6

25

Mongetes verdes
amb patates
Delícia vegetal de couscús i verdures
Enciam i olives
Fruita

K 674,7 H 68,6 P 30,9 L 33,9

26

Espirals tricolor
amb salsa pesto (oli i albahaca)
Trita d'espinacs i patata
Enciam i tonyina
Fruita

K 653,4 H 83,1 P 27,3 L 19,1

27

Purè de carbassa ecològica
amb picatostes
Rollito de primavera
amb patates
Fruita

K 641,0 H 60,1 P 39,5 L 19,9

28

Llenties ecològiques guisades
amb verdures (Tomaquet,ceba i pebrot)
Varettes de verdures
Enciam i tomàquet
logurt ecològic

K 946,8 H 72,2 P 35,4 L 54,7

31

DIA LLIURE DISPOSICIÓ
Macarrons
amb salsa de formatge emmental
Lluç al forn
Enciam i olives
Fruita

K 922,0 H 87,6 P 56,6 L 38,5

K H P L

QUAN A L'OCTUBRE PLOU
EL ROVELLÓ ES MOU

K H P L

SERHS FOOD

1 DES 2021

Dep. Dietètica i Nutrició
Llogdes Catal i Capdevila
Cof. Num. 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

Dilluns
Dimarts
Dimecres
Dijous
Divendres

3

Arròs muntanya
(porc, pollastre, vedella, ceba i porro)
Fingers d'au (39989)
Enciam i remoltxa

Fruita

K 595,9 **H** 62,3 **P** 37,6 **L** 23,0

4

Puré de pastanaga ecològica

Truita de patata i ceba
Enciam i tomàquet

Fruita

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

5

Cigrons ecològics guisats amb carbassa i espinacs

Filet de gall d'indi al forn amb formatge (53640)
Enciam i pipes

Fruita

K 703,9 **H** 77,4 **P** 39,4 **L** 32,4

6

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)

Hamburguesa vedella planxa (8250420MR)
Enciam i olives

Fruita

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

7

Macarrons
amb salsa de formatge parmesà

Hamburguesa de verdures (pastanaga, api, nab)
Enciam i blat de moro
logurt ecològic

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

10

Minestra verdures (pastanaga, patata i ceba)

Llenties ecològiques guisades
amb verdures (Tomaquet, ceba i pebrot)

Fruita

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

11

Espirals (8450410)
amb salsa carbonara (porc, ceba, soia)
Truita amb formatge gratinat (69021)
Enciam i olives

Fruita

K 629,4 **H** 72,5 **P** 38,5 **L** 20,1

12

FESTA

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

13

Pèsols
amb patates
Mandonguilles mixtes
amb tomàquet i ceba

Fruita

K 514,1 **H** 64,5 **P** 32,5 **L** 17,4

14

Puré de verdura (mongeta tendra , pastanaga, ceba)

Contraçuixa de pollastre al forn 6250110
Enciam i pipes
logurt ecològic

K 625,4 **H** 81,1 **P** 24,1 **L** 22,3

17

Coliflor
amb patates
Salsitxes d'au a la planxa
Enciam i tomàquet

Fruita

K 678,9 **H** 59,6 **P** 33,0 **L** 37,5

18

Arròs
amb oli d'oliva i orenga
Truita francesa
Enciam i pipes

Fruita

K 850,8 **H** 88,8 **P** 36,4 **L** 38,8

19

Puré de carbassó ecològic

Fricandó de vedella
amb ceba i pastanaga

Fruita

K 791,5 **H** 94,4 **P** 42,0 **L** 25,4

20

Mongetes blanques guisades
amb patata ((Tomàquet , ceba i all)
Rollito de primavera
amb ceba confitada 6174561

Fruita

K 392,0 **H** 53,8 **P** 21,0 **L** 12,2

21

Nius d'espaguetis integrals
amb salsa de tomàquet casolà
Quart de pollastre al forn
Enciam i olives
logurt ecològic

K 689,4 **H** 60,4 **P** 33,5 **L** 36,1

24

Arròs
amb salsa de tomàquet casolà
Fingers d'au (39989)
Enciam i pipes

Fruita

K 660,1 **H** 104,6 **P** 20,8 **L** 17,6

25

Mongetes verdes
amb patates
Pernilets de pollastre al forn
amb poma

Fruita

K 674,7 **H** 68,6 **P** 30,9 **L** 33,9

26

Espirals tricolor
amb salsa pesto (oli i albahaca)
Truita d'espinacs i patata
Enciam i olives

Fruita

K 653,4 **H** 83,1 **P** 27,3 **L** 19,1

27

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

Fruita

K 641,0 **H** 60,1 **P** 39,5 **L** 19,9

28

Llenties ecològiques guisades
amb verdures (Tomaquet, ceba i pebrot)
Filet de llom a la planxa
amb ceba confitada 6174561
logurt ecològic

K 946,8 **H** 72,2 **P** 35,4 **L** 54,7

31

DIA LLIURE DISPOSICIÓ

Macarrons
amb salsa de formatge emmental
Pit de pollastre al forn (8250033)
Enciam i olives

Fruita

K 922,0 **H** 87,6 **P** 56,6 **L** 38,5

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

QUAN A L'OCTUBRE PLOU
EL ROVELLÓ ES MOU



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

SERHS FOOD

01 DES 2021

Dep't. D'Estadística i Informació
Lloguers, Català i Capçalera
Cof. Núm. CA1000563

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**

Dilluns

3

Arròs
amb oli d'oliva i orenga
Rap al forn 6350040
Enciam i remoltxa
Fruita

K 595,9 H 62,3 P 37,6 L 23,0

10

Minestra verdures (pastanaga, patata i ceba)

Llenties ecològiques guisades
amb verdures (Tomaquet,ceba i pebrot)
Fruita

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

17

Coliflor
amb patates
Salsitxes d'au a la planxa
Enciam i tomàquet
Fruita

K 678,9 H 59,6 P 33,0 L 37,5

24

Arròs
amb salsa de tomàquet casolà
Mandonguilles de lluç al forn
Enciam i pipes
Fruita

K 660,1 H 104,6 P 20,8 L 17,6

31

DIA LLIURE DISPOSICIÓ
Macarrons
amb oli d'oliva i orenga
Pit de pollastre al forn (8250033)
Enciam i olives
Fruita

K 922,0 H 87,6 P 56,6 L 38,5

Dimarts

4

Purè de pastanaga ecològica

Truita francesa
Enciam i tomàquet
Fruita

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

11

Espirals (8450410)
amb salsa beixamel
Truita de patata i tonyina
Enciam i olives
Fruita

K 629,4 H 72,5 P 38,5 L 20,1

18

Arròs
amb oli d'oliva i orenga
Truita francesa
Enciam i pipes
Fruita

K 850,8 H 88,8 P 36,4 L 38,8

25

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

K 674,7 H 68,6 P 30,9 L 33,9

K H P L

Dimecres

5

Cigrons ecològics guisats amb carbassa i espinacs

Filet de llimanda al forn
Enciam i pipes
Fruita

K 703,9 H 77,4 P 39,4 L 32,4

12

FESTA

K H P L

19

Purè de carbassó ecològic

Fricandó de vedella
amb ceba i pastanaga
Fruita

K 791,5 H 94,4 P 42,0 L 25,4

26

Espirals tricolor
amb oli d'oliva i orenga
Truita d'espinacs i patata
Enciam i tonyina
Fruita

K 653,4 H 83,1 P 27,3 L 19,1

K H P L

Dijous

6

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)

Hamburguesa de vedella a la planxa .
Enciam i pastanaga
Fruita

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

13

Pèsols
amb patates
Mandonguilles mixtes
amb tomàquet i ceba
Fruita

K 514,1 H 64,5 P 32,5 L 17,4

20

Mongetes blanques guisades
amb patata ((Tomàquet , ceba i all)
Lluç al forn
Enciam i cogombre
Fruita

K 392,0 H 53,8 P 21,0 L 12,2

27

Purè de carbassa ecològica

Bistec de gall d'indi al forn (8250010)
amb patates
Fruita

K 641,0 H 60,1 P 39,5 L 19,9

K H P L

Divendres

7

Macarrons
amb oli d'oliva i orenga
Hamburguesa de verdures (pastanaga, api,nab)
Enciam i blat de moro
logurt desnatat

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

14

Purè de verdura (mongeta tendra , pastanaga, ceba)

Contraçuixa de pollastre al forn 6250110
Enciam i tonyina
logurt desnatat

K 625,4 H 81,1 P 24,1 L 22,3

21

Nius d'espaguetis integrals
amb salsa de tomàquet casolà
Quart de pollastre al forn
Enciam i olives
logurt desnatat

K 689,4 H 60,4 P 33,5 L 36,1

28

Llenties ecològiques guisades
amb verdures (Tomaquet,ceba i pebrot)
Filet de llom a la planxa
Enciam i cogombre
logurt desnatat

K 946,8 H 72,2 P 35,4 L 54,7

K H P L



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

Dilluns

3

Arròs
amb salsa de tomàquet casolà
Filet d'abadejo al forn
Enciam i remoltxa
Fruita

K 595,9 H 62,3 P 37,6 L 23,0

10

Minestra verdures (pastanaga, patata i ceba)
Llentilles ecològiques guisades
amb verdures (Tomaquet, ceba i pebrot)
Fruita

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

17

Coliflor
amb patates
Salsitxes d'au a la planxa
Enciam i tomàquet
Fruita

K 678,9 H 59,6 P 33,0 L 37,5

24

Arròs
amb salsa de tomàquet casolà
Mandonguilles de lluç al forn
Enciam i pastanaga
Fruita

K 660,1 H 104,6 P 20,8 L 17,6

31

DIA LLIURE DISPOSICIÓ
Macarrons
amb salsa de formatge emmental
Pit de pollastre al forn (8250033)
Enciam i olives
Fruita

K 922,0 H 87,6 P 56,6 L 38,5

Dimarts

4

Purè de pastanaga ecològica
Truita de patata i ceba
Enciam i tomàquet
Fruita

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

11

Espirals (8450410)
amb salsa carbonara (porc, ceba, soia)
Truita de patata i tonyina
Enciam i olives
Fruita

K 629,4 H 72,5 P 38,5 L 20,1

18

Arròs
amb oli d'oliva i orenga
Truita francesa
Enciam i pastanaga
Fruita

K 850,8 H 88,8 P 36,4 L 38,8

25

Mongetes verdes
amb patates
Pernilets de pollastre al forn
amb poma
Fruita

K 674,7 H 68,6 P 30,9 L 33,9

K H P L

Dimecres

5

Cigrons ecològics guisats amb carbassa i espinacs
Filet de gall d'indi al forn amb formatge (53640)
Enciam i pastanaga
Fruita

K 703,9 H 77,4 P 39,4 L 32,4

12

FESTA

K H P L

19

Purè de carbassó ecològic
Hamburguesa de vedella a la planxa
Enciam i olives
Fruita

K 791,5 H 94,4 P 42,0 L 25,4

26

Espirals tricolor
amb oli d'oliva i orenga
Truita d'espinacs i patata
Enciam i tonyina
Fruita

K 653,4 H 83,1 P 27,3 L 19,1

K H P L

Dijous

6

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)
Hamburguesa vedella planxa (8250420MR)
i formatge ratllat
Fruita

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

13

Pèsols
amb patates
Mandonguilles mixtes
amb tomàquet i ceba
Fruita

K 514,1 H 64,5 P 32,5 L 17,4

20

Mongetes blanques (31242)
amb patates
Lluç al forn
amb ceba confitada 6174561
Fruita

K 392,0 H 53,8 P 21,0 L 12,2

27

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

K 641,0 H 60,1 P 39,5 L 19,9

K H P L

Divendres

7

Macarrons
amb salsa de formatge parmesà
Hamburguesa de verdures (pastanaga, api, nab)
Enciam i blat de moro
logurt ecològic

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

14

Purè de verdura (mongeta tendra, pastanaga, ceba)
Contraçuixa de pollastre al forn 6250110
Enciam i tonyina
logurt ecològic

K 625,4 H 81,1 P 24,1 L 22,3

21

Nius d'espaguetis integrals
amb salsa de tomàquet (31051/31053) i tonyina (31198)
Quart de pollastre al forn
Enciam i olives
logurt ecològic

K 689,4 H 60,4 P 33,5 L 36,1

28

Llentilles ecològiques guisades
amb verdures (Tomaquet, ceba i pebrot)
Filet de llom a la planxa
amb ceba potxada 6174561
logurt ecològic

K 946,8 H 72,2 P 35,4 L 54,7

K H P L

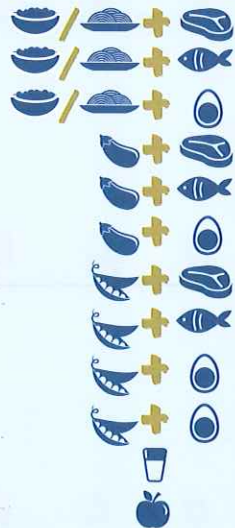


TOTS ELS MENÚ ESTAN ACOMPANYATS
AMB AIGUA I PA ECOLÒGIC
CUINAT I AMANIT AMB OLI D'OLIVA

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

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 lycopè, 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·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