

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

A PRIMERS DE NOVEMBRE
EL FOC JA POT'S ENCENDRE

K H P L

1

FESTA

K H P L

2

Arròs muntanya
(porc, pollastre, vedella, ceba i porro)
Delícies de salmó amb carbassa al forn
Enciam i blat de moro
Fruita

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

3

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)
Filet de gall d'indi al forn amb formatge (53640)
Enciam i pastanaga
Fruita

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

4

Cigrons ecològics guisats amb carbassa i espinacs
Truita de patata i ceba
Enciam i pipes
logurt ecològic

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

7

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

8

Puré 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

9

Fideuà
amb musclo, gamba, calamar, rap, cranc, porro i ceba
Truita pernil dolç i formatge
Enciam i pipes
Fruita

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

10

Risotto (arròs)
amb salsa de bolets i formatge
Rap al forn 6350040
(Olid'all i julivert) i enciam
Fruita

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

11

Minestra de verdures (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)
Macarrons
amb salsa bolongesa de lleties
logurt ecològic

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

14

Puré 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

15

Arròs
amb salsa de tomàquet(31051/31053) i tonyina(31198)
Truita francesa
Enciam i pipes
Fruita

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

16

Bròquil
amb patates
Quart de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Fruita

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

17

Mongetes blanques guisades
amb patata (Tomàquet, ceba i all)
Filet de lluç al planxa
amb pisto (Tomàquet, pebrot verd, pebrot vermell)
Fruita

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

18

Sopa d'escudella
(carn d'au i mixta, col, pastanaga, ceba)
Salsitxes de gall d'indi al forn
Enciam i olives
logurt ecològic

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

21

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

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

22

Espirals tricolor
amb salsa pesto (oli i albahaca)
Salmó al forn
Enciam i olives
Fruita

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

23

Guissat de mongeta tendra amb patata 6170223
Pernilet de pollastre al forn
Enciam i pipes
Fruita

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

24

Arròs
amb salsa de tomàquet casolà
Hamburguesa de vedella a la planxa .
Enciam i pastanaga
Fruita

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

25

Lleties ecològiques guisades
amb verdures (Tomaquet, ceba i pebrot)
Truita de carbassó i patata
Enciam i blat de moro
logurt ecològic

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

28

Arròs
amb oli d'all i julivert (17450041) i xampinyons (31121)
Filet d'abadejo al forn
Enciam i pastanaga
Fruita

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

29

Puré de pastanaga ecològica
amb picatostes
Truita de patata i ceba
Enciam i olives
Fruita

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

30

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

31

K H P L

67812

K H P L

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

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



7

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

K H P L

8

Purè de verdura (mongeta tendra , pastanaga, ceba)
Mandonguilles mixtes amb tomàquet i ceba
Fruita

K H P L

9

Macarrons S/G amb salsa de tomàquet casolà
Trita pernil dolç i formatge
Enciam i pipes
Fruita

K H P L

10

Arròs amb xampinyons (31121)
Rap al forn 6350040 (Olid'all i julivert) i enciam
Fruita

K H P L

11

Minestra de verdures (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)
Macarrons S/G amb salsa de tomàquet casolà
logurt ecològic

K H P L

14

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

K H P L

15

Arròs amb salsa de tomàquet(31051/31053) i tonyina(31198)
Trita francesa
Enciam i pipes
Fruita

K H P L

16

Bròquil amb patates
Quart de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

17

Mongetes blanques guisades amb patata ((Tomàquet , ceba i all)
Filet de lluç al planxa amb pisto (Tomàquet, pebrot verd, pebrot vermell)
Fruita

K H P L

18

Sopa de peix (cap de rap i sofregit de verdures)
Salsitxes de gall d'indi al forn
Enciam i olives
logurt ecològic

K H P L

21

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

K H P L

22

Macarrons S/G amb salsa pesto (oli i albahaca)
Salmó al forn
Enciam i olives
Fruita

K H P L

23

Verdura tricolor (pèsols, pastanaga, patata) (12807)
Pernilets de pollastre al forn
Enciam i pipes
Fruita

K H P L

24

Arròs amb salsa de tomàquet casolà
Hamburguesa de vedella a la planxa .
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

25

llenties guisades(31243) amb patata
Trita de carbassó i patata
Enciam i blat de moro
logurt ecològic

K H P L

28

Arròs amb oli d'all i julivert (17450041) i xampinyons (31121)
Rap al forn 6350040
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

29

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

K H P L

30

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

K H P L

SERHS FOOD
01 OCT. 2022
Dept. Dietètica i Nutrició
Lourdes Carrià Capdevila
Col. Núm. CAT000363

K H P L

67812

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

A PRIMERS DE NOVEMBRE
EL FOC JA POTÉS ENCENDRE

FESTA

K H P L

Arròs muntanya
(porc, pollastre, vedella, ceba i porro)
Fingers de peix (39990)
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)
Fingers de gall d'indi (39989)
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

Cigrons ecològics guisats amb carbassa i espinacs
Truita de patata i ceba
Enciam i pipes
logurt sense lactosa

K H P L

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

K H P L

Purè de verdures (5150136 MR o 43460)
Mandonguilles mixtes
amb tomàquet i ceba
Fruita

K H P L

Fideuà
amb musclo, gamba, calamar, rap, cranc, porro i ceba
Truita francesa
Enciam i pipes
Fruita

K H P L

Arròs
amb xampinyons (31121)
Rap al forn 6350040
(Olid'all i julivert) i enciam
Fruita

K H P L

Minestra de verdures (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)
Macarrons
amb salsa bolongesa de lleties
logurt sense lactosa

K H P L

Purè de carbassó (5150126 MR o 43460)
amb picatostes
Fricandó de vedella
amb ceba i pastanaga
Fruita

K H P L

Arròs
amb salsa de tomàquet(31051/31053) i tonyina(31198)
Truita francesa
Enciam i pipes
Fruita

K H P L

Bròquil
amb patates
Quart de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

Mongetes blanques guisades
amb patata ((Tomàquet, ceba i all)
Filet de lluç al planxa
amb pisto (Tomàquet, pebrot verd, pebrot vermell)
Fruita

K H P L

Sopa d'escudella
(carn d'au i mixta, col, pastanaga, ceba)
Salsitxes de gall d'indi al forn
Enciam i olives
logurt sense lactosa

K H P L

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

K H P L

Espirals tricolor
amb oli d'oliva i orenga
Salmó al forn
Enciam i olives
Fruita

K H P L

Guissat de mongeta tendra amb patata 6170223
Pernilets de pollastre al forn
Enciam i pipes
Fruita

K H P L

Arròs
amb salsa de tomàquet casolà
Hamburguesa de vedella a la planxa .
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

Lleties ecològiques guisades
amb verdures (Tomaquet, ceba i pebrot)
Truita de carbassó i patata
Enciam i blat de moro
logurt sense lactosa

K H P L

Arròs
amb oli d'all i julivert (17450041) i xampinyons (31121)
Rap al forn 6350040
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

Purè de carbassó (5150126 MR o 43460)
Truita de patata i ceba
Enciam i olives
Fruita

K H P L

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

K H P L

K H P L

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

67812

K H P L

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

A PRIMERS DE NOVEMBRE
EL FOC JA POTÉS ENCENDRE



K H P L

1
FESTA

K H P L

2
Arròs
amb salsa de tomàquet casolà
Fingers de peix (39990)
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

3
Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)
Fingers de gall d'indi (39989)
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

4
Cigrons ecològics guisats amb carbassa i espinacs
Truita de patata i ceba
Enciam i pipes
Compota multifruïtes

K H P L

7
Pèsols
amb patates
Bistec de gall d'indi al forn (8250010)
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

8
Purè de verdures (5150136 MR o 43460)
Fingers de pollastre (39989)
Enciam i pipes
Fruita

K H P L

9
Fideuà
amb musclo, gamba, calamar, rap, cranc, porro i ceba
Truita francesa
Enciam i pipes
Fruita

K H P L

10
Arròs
amb xampinyons (31121)
Rap al forn 6350040
(Olid'all i julivert) i enciam
Fruita

K H P L

11
Minestra de verdures (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)
Macarrons
amb salsa bolongesa de lleties
Compota multifruïtes

K H P L

14
Purè de carbassó (5150126 MR o 43460)
amb picatostes
Rap al forn 6350040
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

15
Arròs
amb salsa de tomàquet(31051/31053) i tonyina(31198)
Truita francesa
Enciam i pipes
Fruita

K H P L

16
Bròquil
amb patates
Quart de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

17
Mongetes blanques guisades
amb patata (Tomàquet , ceba i all)
Filet de lluç al planxa
amb pisto (Tomàquet, pebrot verd, pebrot vermell)
Fruita

K H P L

18
Sopa de peix
(cap de rap i sofregit de verdures)
Salsitxes de gall d'indi al forn
Enciam i olives
Compota multifruïtes

K H P L

21
Purè de carbassa(5150146 MR o 43459)
amb picatostes
Estofat de gall d'indi fornejat
amb patates
Fruita

K H P L

22
Espirals tricolor
amb oli d'oliva i orenga
Salmó al forn
Enciam i olives
Fruita

K H P L

23
Guisat de mongeta tendra amb patata 6170223
Pernilets de pollastre al forn
Enciam i pipes
Fruita

K H P L

24
Arròs
amb salsa de tomàquet casolà
Filet de llimanda al forn
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

25
Lleties ecològiques guisades
amb verdures (Tomaquet, ceba i pebrot)
Truita de carbassó i patata
Enciam i blat de moro
Compota multifruïtes

K H P L

28
Arròs
amb oli d'all i julivert (17450041) i xampinyons (31121)
Rap al forn 6350040
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

29
Purè de carbassó (5150126 MR o 43460)
Truita de patata i ceba
Enciam i olives
Fruita

K H P L

30
Cigrons ecològics guisats amb carbassa i espinacs
Fingers de gall d'indi (39989)
Enciam i pipes
Fruita

K H P L

SERHS FOOD
01 OCT. 2022



Dept. Dietètica i Nutrició
Lourdes Caballà Capdevila
Col. Núm. CAT000953

K H P L

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

67812

K H P L

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

A PRIMERS DE NOVEMBRE
EL FOC JA POT'S ENCENDRE



K H P L

1
FESTA

K H P L

2
Arròs muntanya
(porc, pollastre, vedella, ceba i porro)
Fingers de peix (39990)
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

3
Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)
Fingers de gall d'indi (39989)
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

4
Cigrons ecològics guisats amb carbassa i espinacs
Lluç al forn
Enciam i pipes
logurt ecològic

K H P L

7
Pèsols
amb patates
Bistec de gall d'indi al forn (8250010)
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

8
Purè de verdura (mongeta tendra , pastanaga, ceba)
Mandonguilles mixtes
amb tomàquet i ceba
Fruita

K H P L

9
Espirals (8450410)
amb salsa de tomàquet casolà
Fingers d'au (39989)
Enciam i pipes
Fruita

K H P L

10
Rissotto (arròs)
amb salsa de bolets i formatge
Rap al forn 6350040
(Olid'all i julivert) i enciam
Fruita

K H P L

11
Minestra de verdures (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)
Espirals (8450410)
amb salsa bolongesa de lleties
logurt ecològic

K H P L

14
Purè de carbassó ecològic
amb picatostes
Fricandó de vedella
amb ceba i pastanaga
Fruita

K H P L

15
Arròs
amb salsa de tomàquet(31051/31053) i tonyina(31198)
Filet de llimanda al forn
Enciam i pipes
Fruita

K H P L

16
Bròquil
amb patates
Quart de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

17
Mongetes blanques guisades
amb patata (Tomàquet, ceba i all)
Filet de lluç al planxa
amb pisto (Tomàquet, pebrot verd, pebrot vermell)
Fruita

K H P L

18
Sopa de peix
(cap de rap i sofregit de verdures)
Salsitxes de gall d'indi al forn
Enciam i olives
logurt ecològic

K H P L

21
Purè de carbassa ecològica
amb picatostes
Estofat de gall d'indi fornejat
amb patates
Fruita

K H P L

22
Espirals (8450410)
amb oli d'oliva i orenga
Salmó al forn
Enciam i olives
Fruita

K H P L

23
Guissat de mongeta tendra amb patata 6170223
Pernilets de pollastre al forn
Enciam i pipes
Fruita

K H P L

24
Arròs
amb salsa de tomàquet casolà
Hamburguesa de vedella a la planxa .
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

25
Lleties ecològiques guisades
amb verdures (Tomaquet, ceba i pebrot)
Filet de llimanda al forn
Enciam i blat de moro
logurt ecològic

K H P L

28
Arròs
amb oli d'all i julivert (17450041) i xampinyons (31121)
Fingers de peix (39990)
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L


29
Purè de pastanaga ecològica
Lluç al forn
Enciam i olives
Fruita

K H P L

30
Cigrons ecològics guisats amb carbassa i espinacs
Fingers de gall d'indi (39989)
Enciam i pipes
Fruita

K H P L

67812



K H P L

67812

- 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

A PRIMERS DE NOVEMBRE
EL FOC JA POT'S ENCENDRE



K H P L

1
FESTA

K H P L

2
Arròs
amb salsa de tomàquet (31153 i 31051)
Delícies de salmó amb carbassa al forn
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

3
Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)
Filet de gall d'indi al forn amb formatge (53640)
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

4
Cigrons ecològics guisats amb carbassa i espinacs
Truita de patata i ceba
Enciam i pipes
logurt ecològic

K H P L

7
Pèsols
amb patates
Bistec de gall d'indi al forn (8250010)
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

8
Purè de verdura (mongeta tendra , pastanaga, ceba)
Rollito de primavera
Enciam i tomàquet
Fruita

K H P L

9
Fideuà
amb musclo, gamba, calamar, rap, cranc, porro i ceba
Truita amb formatge gratinat (69021)
Enciam i pipes
Fruita

K H P L

10
Arròs
amb xampinyons (31121)
Rap al forn 6350040
(Olid'all i julivert) i enciam
Fruita

K H P L

11
Minestra de verdures (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)
Macarrons
amb salsa bolongesa de llenties
logurt ecològic

K H P L

14
Purè de carbassó ecològic
amb picatostes
Fricandó de vedella
amb ceba i pastanaga
Fruita

K H P L

15
Arròs
amb salsa de tomàquet(31051/31053) i tonyina(31198)
Truita francesa
Enciam i pipes
Fruita

K H P L

16
Bròquil
amb patates
Quart de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

17
Mongetes blanques guisades
amb patata (Tomàquet , ceba i all)
Filet de lluç al planxa
amb pisto (Tomàquet, pebrot verd, pebrot vermell)
Fruita

K H P L

18
Sopa de peix
(cap de rap i sofregit de verdures)
Salsitxes de gall d'indi al forn
Enciam i olives
logurt ecològic

K H P L

21
Purè de carbassa ecològica
amb picatostes
Estofat de gall d'indi fornejat
amb patates
Fruita

K H P L

22
Espirals tricolor
amb salsa pesto (oli i albahaca)
Salmó al forn
Enciam i olives
Fruita

K H P L

23
Guisat de mongeta tendra amb patata 6170223
Pernilets de pollastre al forn
Enciam i pipes
Fruita

K H P L

24
Arròs
amb salsa de tomàquet casolà
Hamburguesa de vedella a la planxa .
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

25
Llenties ecològiques guisades
amb verdures (Tomaquet, ceba i pebrot)
Truita de carbassó i patata
Enciam i blat de moro
logurt ecològic

K H P L

28
Arròs
amb oli d'all i julivert (17450041) i xampinyons (31121)
Filet d'abadejo al forn
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

29
Purè de pastanaga ecològica
Truita de patata i ceba
Enciam i olives
Fruita

K H P L

30
Cigrons ecològics guisats amb carbassa i espinacs
Filet de gall d'indi al forn amb formatge (53640)
Enciam i pipes
Fruita

K H P L

SERHS FOOD
01 OCT. 2022
Dept. Dietètica i Nutrició
Lourdes Canalà Capdevila
Col. Núm. C.A.T.000953

K H P L

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

67812

K H P L

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

A PRIMERS DE NOVEMBRE
EL FOC JA POTÉS ENCENDRE

1
FESTA

K H P L

2
Arròs
amb salsa de tomàquet (31153 i 31051)
Delícies de salmó amb carbassa al forn
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

3
Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)
Delícia vegetal de couscús i verdures
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

4
Cigrons ecològics guisats amb carbassa i espinacs
Truita de patata i ceba
Enciam i pipes
logurt ecològic

K H P L

7
Pèsols
amb patates
Filet de llimanda al forn
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

8
Purè de verdura (mongeta tendra , pastanaga, ceba)
Rollito de primavera
Enciam i tomàquet
Fruita

K H P L

9
Fideuà
amb musclo,gamba,calamar,rap,cranc,porro i ceba
Truita amb formatge gratinat (69021)
Enciam i pipes
Fruita

K H P L

10
Arròs
amb xampinyons (31121)
Rap al forn 6350040
(Olid'all i julivert) i enciam
Fruita

K H P L

11
Minestra de verdures (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)
Macarrons
amb salsa bolongesa de lleties
logurt ecològic

K H P L

14
Purè de carbassó ecològic
amb picatostes
Pastís de lleties i menta
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

15
Arròs
amb salsa de tomàquet(31051/31053) i tonyina(31198)
Truita francesa
Enciam i pipes
Fruita

K H P L

16
Bròquil
amb patates
Filet de llimanda al forn
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

17
Mongetes blanques guisades
amb patata (Tomàquet, ceba i all)
Filet de lluç al planxa
amb pisto (Tomàquet, pebrot verd, pebrot vermell)
Fruita

K H P L

18
Sopa de peix
(cap de rap i sofregit de verdures)
Pastís Vegetal de coliflor i formatge
Enciam i olives
logurt ecològic

K H P L

21
Purè de carbassa ecològica
amb picatostes
Rollito de primavera
amb patates
Fruita

K H P L

22
Espirals tricolor
amb salsa pesto (oli i albahaca)
Salmó al forn
Enciam i olives
Fruita

K H P L

23
Guissat de mongeta tendra amb patata 6170223
Delícia vegetal de couscús i verdures
Enciam i pipes
Fruita

K H P L

24
Arròs
amb salsa de tomàquet casolà
Filet de llimanda al forn
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

25
Lleties ecològiques guisades
amb verdures (Tomaquet,ceba i pebrot)
Truita de carbassó i patata
Enciam i blat de moro
logurt ecològic

K H P L

28
Arròs
amb oli d'all i julivert (17450041) i xampinyons (31121)
Filet d'abadejo al forn
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

29
Purè de pastanaga ecològica
Truita de patata i ceba
Enciam i olives
Fruita

K H P L

30
Cigrons ecològics guisats amb carbassa i espinacs
Delícia vegetal de couscús i verdures
Enciam i pipes
Fruita

K H P L

30
SERHS FOOD
01 OCT. 2022
Dept. d'Alimentació i Nutrició
Lourdes Capella Capdevila
Col. Núm. CAT000583

K H P L

67812

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

A PRIMERS DE NOVEMBRE
EL FOC JA POTÉS ENCENDRE



K H P L

1

FESTA

K H P L

2

Arròs muntanya
(porc, pollastre, vedella, ceba i porro)
Fingers de pollastre (39989)
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

3

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)
Filet de gall d'indi al forn amb formatge (53640)
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

4

Cigrons ecològics guisats amb carbassa i espinacs
Truita de patata i ceba
Enciam i pipes
logurt ecològic

K H P L

7

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

K H P L

8

Puré de verdura (mongeta tendra , pastanaga, ceba)
Mandonguilles mixtes
amb tomàquet i ceba
Fruita

K H P L

9

Macarrons
amb salsa de tomàquet (31153 i 31051)
Truita pernil dolç i formatge
Enciam i pipes
Fruita

K H P L

10

Rissotto (arròs)
amb salsa funghi (nata, ceba i bolets)
Pastís Vegetal de coliflor i formatge
Enciam i olives
Fruita

K H P L

11

Minestra de verdures (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)
Macarrons
amb salsa bolongesa de lleties
logurt ecològic

K H P L

14

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

K H P L

15

Arròs
amb salsa de tomàquet casolà
Truita francesa
Enciam i pipes
Fruita

K H P L

16

Bròquil
amb patates
Quart de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

17

Mongetes blanques guisades
amb patata (Tomàquet , ceba i all)
Truita pernil dolç i formatge
Enciam i olives
Fruita

K H P L

18

Sopa d'escudella
(carn d'au i mixta, col, pastanaga, ceba)
Salsitxes de gall d'indi al forn
Enciam i olives
logurt ecològic

K H P L

21

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

K H P L

22

Espirals tricolor
amb salsa pesto (oli i albahaca)
Fingers d'au (39989)
Enciam i olives
Fruita

K H P L

23

Guissat de mongeta tendra amb patata 6170223
Pernillets de pollastre al forn
Enciam i pipes
Fruita

K H P L

24

Arròs
amb salsa de tomàquet casolà
Hamburguesa de vedella a la planxa .
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

25

Lleties ecològiques guisades
amb verdures (Tomaquet, ceba i pebrot)
Truita de carbassó i patata
Enciam i blat de moro
logurt ecològic

K H P L

28

Arròs
amb oli d'all i julivert (17450041) i xampinyons (31121)
Fingers de pollastre (39989)
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

29

Puré de pastanaga ecològica
Truita de patata i ceba
Enciam i olives
Fruita

K H P L

30

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

K H P L

01 OCT 2022



K H P L

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

67812

K H P L

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



A PRIMERS DE NOVEMBRE
EL FOC JA POTÉS ENCENDRE

K H P L

1

FESTA

K H P L

2

Arròs
amb oli d'oliva i orenga
Delícies de salmó amb carbassa al forn
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

3

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)
Filet de lluç al planxa
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

4

Cigrons ecològics guisats amb carbassa i espinacs
Truita francesa
Enciam i pipes
logurt desnatat

K H P L

7

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

K H P L

8

Puré de verdura (mongeta tendra , pastanaga, ceba)
Mandonguilles mixtes
amb tomàquet i ceba
Fruita

K H P L

9

Fideuà
amb musclo,gamba,calamar,rap,cranc,porro i ceba
Truita francesa
Enciam i pipes
Fruita

K H P L

10

Risotto (arròs)
amb xampinyons (31121)
Rap al forn 6350040
(Olid'all i julivert) i enciam
Fruita

K H P L

11

Minestra de verdures (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)
Macarrons
amb salsa bolongesa de lleties
logurt desnatat

K H P L

14

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

K H P L

15

Arròs
amb salsa de tomàquet casolà
Truita francesa
Enciam i pipes
Fruita

K H P L

16

Bròquil
amb patates
Quart de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

17

Mongetes blanques guisades
amb patata (Tomàquet, ceba i all)
Filet de lluç al planxa
amb pisto (Tomàquet, pebrot verd, pebrot vermell)
Fruita

K H P L

18

Sopa d'escudella
(carn d'au i mixta, col, pastanaga, ceba)
Salsitxes de gall d'indi al forn
Enciam i olives
logurt desnatat

K H P L

21

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

K H P L

22

Espirals tricolor
amb oli d'oliva i orenga
Salmó al forn
Enciam i olives
Fruita

K H P L

23

Guissat de mongeta tendra amb patata 6170223
Pernilets de pollastre al forn
Enciam i pipes
Fruita

K H P L

24

Arròs
amb salsa de tomàquet casolà
Hamburguesa de vedella a la planxa .
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

25

Lleties ecològiques guisades
amb verdures (Tomaquet,ceba i pebrot)
Truita de carbassó i patata
Enciam i blat de moro
logurt desnatat

K H P L

28

Arròs
amb oli d'all i julivert (17450041) i xampinyons (31121)
Rap al forn 6350040
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

29

Puré de pastanaga ecològica
Truita francesa
Enciam i olives
Fruita

K H P L

30

Cigrons ecològics guisats amb carbassa i espinacs
Filet de llimanda al forn
Enciam i pipes
Fruita

K H P L

67812



K H P L

67812

■ 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

A PRIMERS DE NOVEMBRE
EL FOC JA POTÉS ENCENDRE



K H P L

1
FESTA

K H P L

2
Arròs
amb salsa de tomàquet casolà
Delícies de salmó amb carbassa al forn
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

3
Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)
Filet de gall d'indi al forn amb formatge (53640)
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

4
Cigrons ecològics guisats amb carbassa i espinacs
Truita de patata i ceba
Enciam i olives
logurt ecològic

K H P L

7
Pèsols
amb patates
Bistec de gall d'indi al forn (8250010)
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

8
Puré de verdura (mongeta tendra , pastanaga, ceba)
Mandonguilles mixtes
amb tomàquet i ceba
Fruita

K H P L

9
Macarrons
amb oli d'oliva i orenga
Truita pernil dolç i formatge
Enciam i olives
Fruita

K H P L

10
Arròs
amb oli d'all i julivert (17450041) i xampinyons (31121)
Rap al forn 6350040
Enciam
Fruita

K H P L

11
Minestra de verdures (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)
Macarrons
amb salsa bolongesa de lleties
logurt ecològic

K H P L

14
Puré de carbassó ecològic
amb picatostes
Hamburguesa de vedella a la planxa .
Enciam i olives
Fruita

K H P L

15
Arròs
amb salsa de tomàquet(31051/31053) i tonyina(31198)
Truita francesa
Enciam
Fruita

K H P L

16
Bròquil
amb patates
Quart de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

17
Mongetes blanques (31242)
amb patates
Filet de lluç al planxa
amb pisto (Tomàquet, pebrot verd, pebrot vermell)
Fruita

K H P L

18
Sopa d'escudella
(carn d'au i mixta, col, pastanaga, ceba)
Salsitxes de gall d'indi al forn
Enciam i olives
logurt ecològic

K H P L

21
Puré de carbassa ecològica
amb picatostes
Estofat de gall d'indi fornejat
amb patates
Fruita

K H P L

22
Espirals tricolor
amb oli d'oliva i orenga
Salmó al forn
Enciam i olives
Fruita

K H P L

23
Guisat de mongeta tendra amb patata 6170223
Pernilets de pollastre al forn
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

24
Arròs
amb salsa de tomàquet casolà
Hamburguesa de vedella a la planxa .
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

25
Lleties ecològiques guisades
amb verdures (Tomaquet, ceba i pebrot)
Truita de carbassó i patata
Enciam i blat de moro
logurt ecològic

K H P L

28
Arròs
amb xampinyons (31121)
Filet d'abadejo al forn
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

29
Puré de pastanaga ecològica
Truita de patata i ceba
Enciam i olives
Fruita

K H P L

30
Cigrons ecològics guisats amb carbassa i espinacs
Filet de gall d'indi al forn amb formatge (53640)
Enciam
Fruita

K H P L

30
SERHS FOOD
01 OCT. 2022
Dept. d'Ensenyament i Formació
Lourdes Casal Capdevila
Col. Núm. CAT000353

K H P L

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

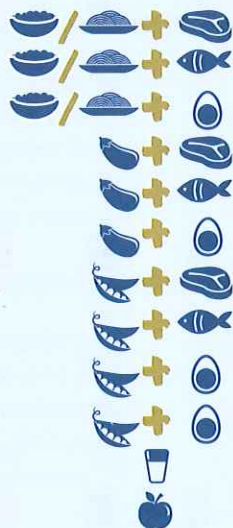
67812

K H P L

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

