

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

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

SERHS FOOD
01 DEC 2022
Dept. D'ANÀLISI I CONTROL DE QUALITAT
Lluïsa Casals Capdevila
Col Núm. CAT000363

K H P L

Macarrons
amb salsa de tomàquet casolà
Estofat de vedella al forn
amb patates guisades (43005)
Fruita
K 674,2 H 94,2 P 27,3 L 20,8

2

Sopa de peix (arrós)
(cap de rap i sofregit de verdures)
Salsitxes de pollastre al forn
Enciam i olives
iogurt ecològic 134335
K 747,6 H 34,2 P 29,4 L 53,9

5

Mongetes verdes
amb patates
Filet de gall d'indi al forn amb formatge (53640)
Enciam i pastanaga
Fruita
K 595,9 H 62,3 P 37,6 L 23,0

6

FESTA

K H P L

7

Cigrons ecològics guisats amb carbassa i espinacs
Hamburguesa de vedella al forn
Enciam i pipes
Fruita
K 703,9 H 77,4 P 39,4 L 32,4

8

FESTA

K H P L

9

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

K H P L

12

Fideuà
amb musclo, gamba, calamar, rap, cranc, porro i ceba
ita francesa amb formatge gratinat (69021)
Enciam i pastanaga
Fruita
K 620,7 H 59,3 P 26,9 L 32,5

13

Mongetes blanques guisades
(Tomàquet , ceba i all)
Estofat de gall d'indi fornejat
amb patates guisades (43005)
Fruita
K 629,4 H 72,5 P 38,5 L 20,1

14

Purè d'hortalisses (43460)
(m.verda, carbassò, porro, espinacs, ceba, julivert) 43460
Canelons gratinats (pollastre i porc)
amb salsa beixamel
Fruita
K 559,3 H 51,5 P 30,3 L 26,0

15

Arròs
amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassò)
Filet de lluç al planxa
amb (Olid'all i julivert) i enciam
Fruita
K 514,1 H 64,5 P 32,5 L 17,4

16

Sopa de galets (6472213)
(au, vedella ,ceba, pastanaga, col, porro , api)
Croquetes de rostit de pollastre
Enciam i blat de moro
Natilles de xocolata
K 625,4 H 81,1 P 24,1 L 22,3

19

Coliflor
amb patates
Mandonguilles mixtes
amb tomàquet i ceba
Fruita
K 678,9 H 59,6 P 33,0 L 37,5

20

Macarrons
amb salsa de formatge emmental
Filet d'abadejo al forn
Enciam i pipes
Fruita
K 850,8 H 88,8 P 36,4 L 38,8

21

Arròs
amb salsa de tomàquet casolà
Truita francesa
Enciam i pastanaga
Fruita
K 791,5 H 94,4 P 42,0 L 25,4

K H P L

K H P L



K H P L

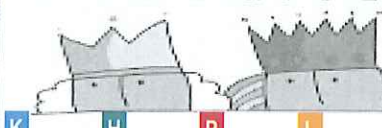
Bon Nadal

K H P L


K H P L

BON NADAL I FELICITANT ANY NOU

K H P L



K H P L





Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

K H P L

TOTS ELS MENÚ ESTAN ACOMPANYATS
AMB AIGUA I PA ECOLÒGIC

CUINAT I AMANIT AMB OLI D'OLIVA

2

K H P L

SERHS FOOD
01 OCT. 2022
Dept. D'INICIATIVA EDUCATIVA
Lourdes Calafà Capotvília
Col Núm. CAT000363

3

K H P L

Macarrons S/G
amb salsa de tomàquet casolà
Estofat de vedella al forn
amb patates guisades (43005)

Fruita

4

K H P L

Sopa de peix (arrós)
(cap de rap i sofregit de verdures)
Salsitxes de pollastre al forn
Enciam i olives
iogurt ecològic 134335

5

K H P L

5

Mongetes verdes
amb patates
Fingers de gall d'indi (39989)
Enciam i pastanaga
Fruita

6

K H P L

6

FESTA

7

K H P L

7

Cigrons ecològics guisats amb carbassa i espinacs

Hamburguesa de vedella al forn
Enciam i pipes
Fruita

8

K H P L

8

FESTA

9

K H P L

9

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

10

K H P L

12

Macarrons S/G
amb salsa de tomàquet casolà
Pasta francesa amb formatge gratinat (69021)
Enciam i pastanaga
Fruita

13

K H P L

13

Mongetes blanques guisades
(patata, Tomàquet, ceba i all)
Estofat de gall d'indi fornejat
amb patates guisades(43005)

Fruita

14

K H P L

14

Purè d'hortalisses (43460)
(m.verda, carbassò,porro,espinacs,ceba,julivert) 43460
Canelons gratinats S/G (82361)
Enciam i olives
Fruita

15

K H P L

15

Arròs
amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassò)
Filet de lluç al planxa
amb (Olid'all i julivert) i enciam
Fruita

16

K H P L

16

Sopa de peix (arrós)
(cap de rap i sofregit de verdures)
Fingers de pollastre (39989)
Enciam i blat de moro
Natilles de xocolata

17

K H P L

19

Coliflor
amb patates
Mandonguilles mixtes
amb tomàquet i ceba
Fruita

20

K H P L

20

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

21

K H P L

21

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

22

K H P L

22

K H P L

23

K H P L

24

K H P L

Bon Nadal

25

K H P L

26

K H P L

BON NADAL I FELIÇ ANY NOU

27

K H P L

28

K H P L

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

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

SERHS FOOD
01 OCT. 2022
Dept. d'Ensenyament
Lourdes Caballero
Col Núm. CAT000963

K H P L

Macarrons
amb salsa de tomàquet casolà
Estofat de vedella al forn
amb patates guisades (43005)

Fruita

K H P L

Sopa de peix (arròs)
(cap de rap i sofregit de verdures)
Salsitxes de pollastre al forn
Enciam i olives
logurt sense lactosa : 133170

K H P L

5

Mongetes verdes
amb patates
Fingers de gall d'indi (39989)
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

6

FESTA

K H P L

7

Cigrons ecològics guisats amb carbassa i espinacs

Hamburguesa de vedella al forn
Enciam i pipes
Fruita

K H P L

8

FESTA

K H P L

9

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

K H P L

12

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

K H P L

13

Mongetes blanques guisades
(patata, Tomàquet, ceba i all)
Estofat de gall d'indi fornejat
amb patates guisades (43005)
Fruita

K H P L

14

Purè d'hortalisses (43460)
(m.verda, carbassó, porro, espinacs, ceba, julivert) 43460
Hamburguesa vedella planxa (8250420MR)
Enciam i olives
Fruita

K H P L

15

Arròs
amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó)
Filet de lluç al planxa
amb (Olid'all i julivert) i enciam
Fruita

K H P L

16

Sopa de galets (6472213)
(au, vedella, ceba, pastanaga, col, porro, api)
Fingers de pollastre (39989)
Enciam i blat de moro
Làctic sense al·lèrgens

K H P L

19

Coliflor
amb patates
Mandonguilles mixtes
amb tomàquet i ceba
Fruita

K H P L

20

Macarrons
amb oli d'oliva i orenga
Cuetes de rap al forn 6350040
Enciam i pipes
Fruita

K H P L

21

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

K H P L

K H P L



K H P L

K H P L

Bon Nadal

K H P L

K H P L

BON NADAL I FELIC ANY NOU



K H P L



K H P L



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

K H P L

TOTS ELS MENÚ ESTAN ACOMPANYATS
AMB AIGUA I PA ECOLÒGIC

CUINAT I AMANIT AMB OLI D'OLIVA

2

K H P L

SERHS FOOD
01 OCT. 2022
Dept. D'Àrees Educatives
Lourdes C. Balla Capdevila
Col Núm. CAT000963

3

K H P L

Macarrons
amb salsa de tomàquet casolà
Cuetes de rap al forn 6350040
Enciam i pipes
Fruita

4

K H P L

Sopa de peix (arrós)
(cap de rap i sofregit de verdures)
Salsitxes de pollastre al forn
Enciam i olives
Compota multifruites

5

K H P L

Mongetes verdes
amb patates
Fingers de gall d'indi (39989)
Enciam i pastanaga
Fruita

6

K H P L

FESTA

7

K H P L

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

8

K H P L

FESTA

9

K H P L

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

10

K H P L

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

11

K H P L

Mongetes blanques guisades
(patata, Tomàquet, ceba i all)
Estofat de gall d'indi fornejat
amb patates guisades (43005)
Fruita

12

K H P L

Puré d'hortalisses (43460)
(m.verda, carbassó, porro, espinacs, ceba, julivert) 43460
Pollastre a la planxa
Enciam i olives
Fruita

13

K H P L

Arròs
amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó)
Filet de lluç al planxa
amb (Olid'all i julivert) i enciam
Fruita

14

K H P L

Sopa de peix (arrós)
(cap de rap i sofregit de verdures)
Fingers de pollastre (39989)
Enciam i blat de moro
Làctic sense al·lèrgens

15

K H P L

Coliflor
amb patates
amburguesa de gall d'indi al forn (8250009)
Enciam i pipes
Fruita

16

K H P L

Macarrons
amb oli d'oliva i orenga
Filet de llimanda al forn
Enciam i pipes
Fruita

17

K H P L

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

18

K H P L

19

K H P L

20

K H P L

21

K H P L

Bon Nadal

22

K H P L

23

K H P L

BON NADAL I FELIÇ ANY NOU

24

K H P L

25

K H P L

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

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

SERHS FOOD
01 OCT 2022
Dept. D'Àrea Educativa
Lourdes Català Capotvívia
Col·l. Núm. CAT030363

K H P L

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

Cuetes de rap al forn 6350040

Enciam i pipes

Fruita

K H P L

2

Sopa de peix (arrós)
(cap de rap i sofregit de verdures)

Salsitxes de pollastre al forn

Enciam i olives

iogurt ecològic 134335

K H P L

5

Mongetes verdes
amb patates

Fingers de gall d'indi (39989)

Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

6

FESTA

K H P L

7

Cigrons ecològics guisats amb carbassa i espinacs

Hamburguesa de vedella al forn

Enciam i pipes

Fruita

K H P L

8

FESTA

K H P L

9

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

K H P L

12

Arròs
amb xampinyons (31121)

Filet de llimanda al forn

Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

13

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

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

Fruita

K H P L

14

Purè d'hortalisses (43460)
(m.verda, carbassò,porro,espinacs,ceba,julivert) 43460

Hamburguesa vedella planxa (8250420MR)

Enciam i olives

Fruita

K H P L

15

Arròs
amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassò)

Filet de lluç al planxa
amb (Olid'all i julivert) i enciam

Fruita

K H P L

16

Sopa de peix (arrós)
(cap de rap i sofregit de verdures)

Fingers de pollastre (39989)

Enciam i blat de moro

Natilles de xocolata

K H P L

19

Coliflor
amb patates

Mandonguilles mixtes
amb tomàquet i ceba

Fruita

K H P L

20

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

Estofat de vedella al forn

Enciam i pipes

Fruita

K H P L

21

Arròs
amb salsa de tomàquet casolà

Filet de llimanda al forn

Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

K H P L

K H P L



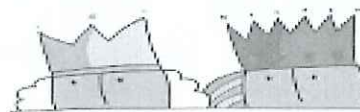
K H P L

Bon Nadal

K H P L

K H P L

BON NADAL I FELIÇ ANY NOU



K H P L

K H P L



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

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

SERHS FOOD
01 DEC. 2022
Dept. Gestió i Màrqueting
Lourdes Caballero Capdevila
Col Núm. CAT000363

K H P L

Macarrons
amb salsa de tomàquet casolà
Estofat de vedella al forn
amb patates
Fruita

K H P L

Sopa de peix (arròs)
(cap de rap i sofregit de verdures)
Salsitxes de pollastre al forn
Enciam i olives
iogurt ecològic 134335

K H P L

5

Mongetes verdes
amb patates
et de gall d'indi al forn amb formatge (53640)
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

6

FESTA

K H P L

7

Cigrons ecològics guisats amb carbassa i espinacs
Hamburguesa de vedella al forn
Enciam i pipes
Fruita

K H P L

8

FESTA

K H P L

9

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

K H P L

12

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

K H P L

13

Mongetes blanques guisades
(patata, Tomàquet, ceba i all)
Estofat de gall d'indi fornejat
amb patates guisades (43005)
Fruita

K H P L

14

Purè d'hortalisses (43460)
(m.verda, carbassò, porro, espinacs, ceba, julivert) 43460
Hamburguesa Vegetal de coliflor i formatge
Enciam i olives
Fruita

K H P L

15

Arròs
amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassò)
Filet de lluç al planxa
amb (Olid'all i julivert) i enciam
Fruita

K H P L

16

Sopa de peix (arròs)
(cap de rap i sofregit de verdures)
Croquetes de bacallà
Enciam i blat de moro
Natilles de xocolata

K H P L

19

Coliflor
amb patates
Rollito de primavera
Enciam i tomàquet
Fruita

K H P L

20

Macarrons
amb salsa de formatge emmental
Filet d'abadejo al forn
Enciam i pipes
Fruita

K H P L

21

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

K H P L

K H P L



K H P L

K H P L

Bon Nadal

K H P L

K H P L

BON NADAL I FELIC ANY NOU



K H P L



K H P L

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

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

SERHS FOOD
01 OCT. 2022
Dept. D'Alimentació i Nutrició
Lourdes C. Mata Capóvilva
Col Núm. CAT000969

K H P L

Macarrons
amb salsa de tomàquet casolà
Rollito de primavera
Enciam
Fruita

K H P L

Sopa de peix (arrós)
(cap de rap i sofregit de verdures)
Filet de llimanda al forn
Enciam i olives
iogurt ecològic 134335

K H P L

5

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

K H P L

6

FESTA

K H P L

7

Cigrons ecològics guisats amb carbassa i espinacs
Crestes de tonyina al forn
Enciam i pipes
Fruita

K H P L

8

FESTA

K H P L

9

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

K H P L

12

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

K H P L

13

Mongetes blanques guisades
(patata, Tomàquet, ceba i all)
Rollito de primavera
Enciam
Fruita

K H P L

14

Purè d'hortalisses (43460)
(m.verda, carbassò, porro, espinacs, ceba, julivert) 43460
Hamburguesa Vegetal de coliflor i formatge
Enciam i olives
Fruita

K H P L

15

Arròs
amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassò)
Filet de lluç al planxa
amb (Olid'all i julivert) i enciam
Fruita

K H P L

16

Sopa de peix (arrós)
(cap de rap i sofregit de verdures)
Croquetes de bacallà
Enciam i blat de moro
Natilles de xocolata

K H P L

19

Coliflor
amb patates
Crestes de tonyina al forn
Enciam i tomàquet
Fruita

K H P L

20

Macarrons
amb salsa de formatge emmental
Filet d'abadejo al forn
Enciam i pipes
Fruita

K H P L

21

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

K H P L

K H P L



K H P L

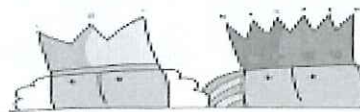
K H P L

Bon Nadal

K H P L

K H P L

BON NADAL I FELIÇ ANY NOU



K H P L



K H P L

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

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

SERHS FOOD
01 OCT 2022
Dept. D'Estudis i Formació
Lourdes Canalà Capovilla
Col Núm. CAT000963

K H P L

Macarrons
amb salsa de tomàquet casolà
Estofat de vedella al forn
amb patates guisades (43005)

Fruita

K H P L

Arròs
amb xampinyons (31121)
Salsitxes de pollastre al forn
Enciam i olives
iogurt ecològic 134335

K H P L

5

Mongetes verdes
amb patates
Estofat de gall d'indi al forn amb formatge (53640)
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

6

FESTA

K H P L

7

Cigrons ecològics guisats amb carbassa i espinacs

Hamburguesa de vedella al forn
Enciam i pipes
Fruita

K H P L

8

FESTA

K H P L

9

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

K H P L

12

Macarrons
amb salsa de tomàquet (31153 i 31051)
Truita francesa amb formatge gratinat (69021)
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

13

Mongetes blanques guisades
(patata, Tomàquet , ceba i all)
Estofat de gall d'indi fornejat
amb patates guisades(43005)
Fruita

K H P L

14

Purè d'hortalisses (43460)
(m.verda, carbassò,porro,espinacs,ceba,julivert) 43460
Hamburguesa de vedella al forn
Enciam
Fruita

K H P L

15

Arròs
amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassò)
Hamburguesa Vegetal de coliflor i formatge
amb (Olid'all i julivert) i enciam
Fruita

K H P L

16

Sopa de galets (6472213)
(au, vedella ,ceba, pastanaga,col, porro , api)
Fingers de pollastre all forn
Enciam i blat de moro
Natilles de xocolata

K H P L

19

Coliflor
amb patates
Mandonguilles mixtes
amb tomàquet i ceba
Fruita

K H P L

20

Macarrons
amb salsa de formatge emmental
Hamburguesa de verdures (pastanaga, api,nab)
Enciam i pipes
Fruita

K H P L

21

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

K H P L

K H P L

K H P L



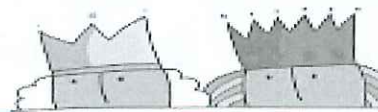
K H P L

Bon Nadal

K H P L

K H P L

BON NADAL I FELIÇ ANY NOU



K H P L

K H P L



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

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

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

SERHS FOOD

01 OCT 2022

Dept. d'Ensenyament i Educació
Lourdes Capella Capoteva
Col Núm. CAT000563

Macarrons

amb salsa de tomàquet casolà
Estofat de vedella al forn
amb patates guisades (43005)

Fruita

Sopa de peix (arròs)

(cap de rap i sofregit de verdures)
Salsitxes de pollastre al forn
Enciam i olives
logurt desnatat

Mongetes verdes
amb patates
Filet de llimanda al forn
Enciam i pastanaga
Fruita

FESTA

Cigrons ecològics guisats amb carbassa i espinacs

Hamburguesa de vedella al forn
Enciam i pipes
Fruita

FESTA

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

Fideuà

(musclo, gamba, calamar, rap, cranc, porro i ceba)

Truita francesa
Enciam i pastanaga
Fruita

Mongetes blanques guisades

(Tomàquet, ceba i all)

Bistec de gall d'indi al forn (8250010)
amb patates guisades (43005)
Fruita

Puré d'hortalisses (43460)

(m.verda, carbassò, porro, espinacs, ceba, julivert) 43460

Hamburguesa de verdures (pastanaga, api, nab)
Enciam
Fruita

Arròs

amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassò)
Filet de lluç al planxa
amb (Olid'all i julivert) i enciam
Fruita

Sopa de galets (6472213)

(au, vedella ,ceba, pastanaga,col, porro ,api)

Fingers de pollastre all forn
Enciam i blat de moro

Coliflor
amb patates
Mandonguilles mixtes
amb tomàquet i ceba
Fruita

Macarrons

amb oli d'oliva i orenga

Cuetes de rap al forn 6350040
Enciam i pipes
Fruita

Arròs

amb salsa de tomàquet casolà

Truita francesa
Enciam i pastanaga
Fruita



Bon Nadal

BON NADAL I FELICITAT ANY NOU





Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

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

SERHS FOOD
01 OCT. 2022
Dept. d'Ensenyament i Formació
Lourdes C. Galà Capotvíria
Col Núm. CAT0003953

K H P L

Macarrons
amb salsa de tomàquet casolà
Estofat de vedella al forn
amb patates guisades (43005)

Fruita

K H P L

Arròs
amb xampinyons (31121)
Salsitxes de pollastre al forn
Enciam i olives
iogurt ecològic 134335

K H P L

5

Mongetes verdes
amb patates
et de gall d'indi al forn amb formatge (53640)
Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

6

FESTA

K H P L

7

Cigrons ecològics guisats amb carbassa i espinacs

Hamburguesa de vedella al forn
Enciam i olives

Fruita

K H P L

8

FESTA

K H P L

9

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

K H P L

12

Macarrons
amb oli d'oliva i orenga
ita francesa amb formatge gratinat (69021)
Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

13

Mongetes blanques (31242)
amb patates
Estofat de gall d'indi fornejat
amb patates guisades(43005)

Fruita

K H P L

14

Purè d'hortalisses (43460)
(m.verda, carbassò,porro,espinacs,ceba,julivert) 43460
Hamburguesa de vedella al forn
Enciam
Fruita

K H P L

15

Arròs
amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassò)
Filet de lluç al planxa
Enciam i olives

Fruita

K H P L

16

Sopa de galets (6472213)
(au, vedella ,ceba, pastanaga,col, porro , api)
Fingers de pollastre all forn
Enciam i blat de moro
Natilles de xocolata

K H P L

19

Coliflor
amb patates
Mandonguilles mixtes
amb tomàquet i ceba

Fruita

K H P L

20

Macarrons
amb salsa de formatge emmental
Filet d'abadejo al forn
Enciam i olives

Fruita

K H P L

21

Arròs
amb salsa de tomàquet casolà
Truita francesa
Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

K H P L



K H P L

K H P L

Bon Nadal

K H P L

K H P L

BON NADAL I FELICITAT ANY NOU



K H P L

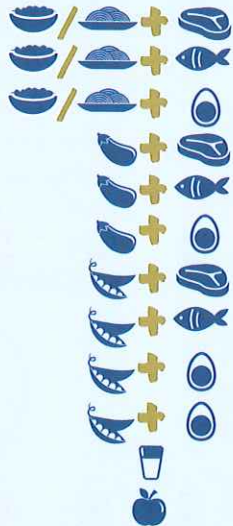


K H P L

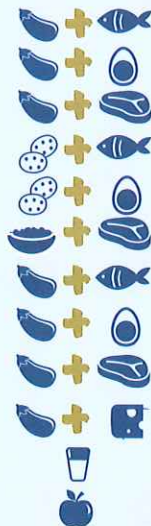
recomanacions del sopar

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

Ens alimentem a la Primavera

Amb l'arribada de la primavera també arriben les al·lèrgies.

Si modifiquem alguns hàbits alimentaris podrem controlar millor els símptomes de les al·lèrgies estacionals.

Aquestes són algunes de les recomanacions nutricionals:

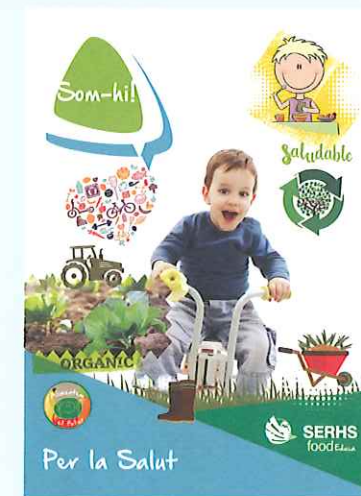
Les persones propenses a les rinitis al·lèrgiques o l'asma han d'augmentar en aquesta època el consum d'aliments rics en: **Vitamina B**, present a les carns magres, a les fruites i als vegetals de fulla verda; també protegeixen el sistema respiratori. **Vitamina C** i **àcid fòlic** (taronges i altres cítrics, llegums, cereals integrals i derivats, vegetals de fulla verda,...).

És important mantenir una dieta rica en antioxidants ja que els nutrients podrien ajudar a pal·liar els símptomes.

Els fruits secs i l'oli d'oliva són una rica font de **Vitamina E**, poderós antioxidant natural que ajuda les persones que pateixen èczema.

Les nous, les ametlles i els cacauets posseeixen alts nivells de magnesi que, juntament amb el calci, també ens protegeixen contra l'asma i altres malalties pulmonars.

10 mesos causes



Hauríem de riure més!

El riure millora la salut. Té molts efectes beneficiosos: alleugera el dolor, potencia la creativitat i ajuda a combatre virus i bacteries.



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

