

MENÚ ESCOLES SABADELL FEBRER 2023

BASAL

DILLUNS

K H P L

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

Filet d'abadejo al forn

Enciam i pipes

Fruita

K 66,7 H 10,5 P 20,8 L 17,6

DIMARTS

K



Pure de carbassa (43459)

Llenties ecològiques guisades

amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)

Fruita

K 67,4 H 68,6 P 30,9 L 33,9

DIMECRES

K

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

Truita de patata i ceba

Enciam i pastanaga

Fruita

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

DIJOUS

K

Pèsols
amb patates

Quart de pollastre al forn

Enciam i blat de moro

Fruita

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

DIVENDRES

K

Sopa d'escudella

(carn d'au i mixta, col, pastanaga, ceba)

Delícies de Salmó amb carbassa al forn

Enciam i olives

logurt ecològic

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

13
Purè de verdura (mongeta tendra, pastanaga, ceba)
amb picatostes

Filet de llom a la planxa

Enciam i olives

Fruita

K 92,0 H 81,5 P 56,6 L 38,5

14
Espirals tricolor
amb salsa bolognesa de llenties

Truita d'espínacs i patata

Enciam i pipes

Fruita

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

15
Cigrons ecològics guisats amb carbassa i espínacs

Pit de pollastre al forn (8250033)

Enciam i blat de moro

Fruita

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

16
Sopa de galets (6472213)
(au, vedella, ceba, pastanaga, col, porro, api)

Hamburguesa Vegetal de coliflor i formatge

Enciam i pastanaga

Fruita

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

17
Bròquil
amb patates

Filet de lluç al forn (44102)

amb salsa marinera

logurt ecològic

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

20
DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
Sopa de peix (arròs)
(cap de rap i sofregit de verdures)

Salsitxes de gall d'indi al forn

Enciam i blat de moro

Fruita

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

21
Llenties ecològiques guisades

amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)

Truita francesa

Enciam i pastanaga

Fruita

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

22
Macarrons

amb salsa de tomàquet casolà

Mandonguilles de lluç al forn

Enciam i pipes

Fruita

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

23
Purè de pastanaga ecològica

amb picatostes

Estofat de vedella al forn

amb patata (P202)

Fruita

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

24
Arròs
amb oli d'all i julivert (17450041) i xampinyons (3112)

Contraçuixa de pollastre al forn 6250110

Enciam i olives

logurt ecològic

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

27
Mongetes verdes

amb patates

Filet de gall d'indi al forn amb formatge (44179)

Enciam i pastanaga

Fruita

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

28
Rissotto (arròs)

amb salsa de bolets i formatge

Cuetes de rap al forn 6350040

amb patates

Fruita

K 697,1 H 83,0 P 23,5 L 33,2

29

K H P L

30

K H P L

31

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

1

K H P L

6

Arròs muntanya
(porc, pollastre, vedella, ceba i porro)
Cuetes de rap al forn 6350040
Enciam i pipes

Fruita

K H P L

13

Purè de verdura (mongeta tendra , pastanaga, ceba)

Filet de llom a la planxa
Enciam i olives

Fruita

K H P L

20

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

Sopa de peix (arrós)
(cap de rap i sofregit de verdures)
Salsitxes de gall d'indi al forn
Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

27

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

Fruita

K H P L

2

K H P L

7

Purè de carbassa (43459)

llenties guisades(31243) amb patata

Fruita

K H P L

14

Macarrons S/G
amb salsa de tomàquet casolà
Truita d'espínacs i patata
Enciam i pipes

Fruita

K H P L

21

llenties guisades(31243) amb patata

Truita francesa
Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

28

Arròs
amb oli i xampinyons (31121)
Cuetes de rap al forn 6350040
amb patates

Fruita

K H P L

3

Arròs
amb salsa de tomàquet(31051/31053) i tonyina(31198)
Truita de patata i ceba
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

8

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

Truita de patata i tonyina
Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

15

Cigrons ecològics guisats amb carbassa i espínacs

Pit de pollastre al forn (8250033)
Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

22

Macarrons S/G
amb salsa de tomàquet casolà
Salmó al forn
Enciam i pipes

Fruita

K H P L

29

K H P L

4

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

K H P L

9

Macarrons S/G
i formatge ratllat
Hamburguesa de vedella al forn
Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

16

Sopa de peix (arrós)
(cap de rap i sofregit de verdures)
Medallons de bacalla SG (84255)
Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

23

Purè de pastanaga ecològica

Estofat de vedella al forn
amb patata (P202)

Fruita

K H P L

30

K H P L

5

Sopa de peix (arrós)
(cap de rap i sofregit de verdures)
Medallons de bacalla SG (84255)
Enciam i olives
logurt ecològic

K H P L

10

Mongetes blanques guisades
(Tomàquet, ceba i all)
Bistec de gall d'indi al forn (8250010)
Enciam i olives
logurt ecològic

K H P L

17

Bròquil
amb patates
Cuetes de rap al forn 6350040
Enciam i olives
logurt ecològic

K H P L

24

Arròs
amb oli d'all i julivert (17450041) i xampinyons (31121)
Contraçuixa de pollastre al forn 6250110
Enciam i olives
logurt ecològic

K H P L

31

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

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

6
Arròs muntanya
(porc, pollastre, vedella, ceba i porro)
Cuetes de rap al forn 6350040
Enciam i pipes
Fruita

7
Pure de carbassa (43459)
Llenties ecològiques guisades
amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)
Fruita

8
Patata guisada amb verdures (6170223)
(patata, pastanaga, mongeta verde) 6170223
Truita de patata i tonyina
Enciam i blat de moro
Fruita

9
Nius d'espaguetis integrals
amb oli d'oliva i orenga
Fricandó de vedella
amb ceba i pastanaga
Fruita

10
Mongetes blanques guisades
(Tomàquet, ceba i all)
Bistec de gall d'indi al forn (8250010)
amb salsa espanyola (xampinyons, porro i llorer)
logurt sense lactosa : 133170

13
Purè de verdures (5150136 MR o 43460)
amb picatostes
Filet de llom a la planxa
Enciam i olives
Fruita

14
Espirals tricolor
amb salsa bolongesa de llenties
Truita d'espínacs i patata
Enciam i pipes
Fruita

15
Cigrons ecològics guisats amb carbassa i espínacs
Pit de pollastre al forn (8250033)
Enciam i blat de moro
Fruita

16
Sopa de galets (6472213)
(au, vedella, ceba, pastanaga, col, porro, api)
Medallons de bacalla SG (84255)
Enciam i pastanaga
Fruita

17
Bròquil
amb patates
Cuetes de rap al forn 6350040
Enciam i olives
logurt sense lactosa : 133170

20
DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
Sopa de peix (arròs)
(cap de rap i sofregit de verdures)
Salsitxes de gall d'indi al forn
Enciam i blat de moro
Fruita

21
Llenties ecològiques guisades
amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)
Truita francesa
Enciam i pastanaga
Fruita

22
Macarrons
amb salsa de tomàquet casolà
Salmó al forn
Enciam i pipes
Fruita

23
Purè d'hortalisses (43460)
amb picatostes
Estofat de vedella al forn
amb patata (P202)
Fruita

24
Arròs
amb oli d'all i julivert (17450041) i xampinyons (31121)
Contraçuixa de pollastre al forn 6250110
Enciam i olives
logurt sense lactosa : 133170

27
Mongetes verdes
amb patates
Fingers de gall d'indi (39989)
Enciam i pastanaga
Fruita

28
Arròs
amb oli i xampinyons (31121)
Cuetes de rap al forn 6350040
amb patates
Fruita

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 ÒLI D'OLIVA



MENÚ ESCOLES SABADELL FEBRER 2023

Sense PLV

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

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

Pure de carbassa (43459)
Llenties ecològiques guisades
amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)

Patata guisada amb verdures (6170223)
(patata, pastanaga, mongeta verde) 6170223
Truita de patata i tonyina
Enciam i blat de moro

Nius d'espaguetis integrals
amb oli d'oliva i orenga
Salmó al forn
Enciam i pastanaga

Mongetes blanques guisades
(Tomàquet, ceba i all)
Bistec de gall d'indi al forn (8250010)
Enciam i olives

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

Purè de verdures (5150136 MR o 43460)
amb picatostes
Filet de llom a la planxa
Enciam i olives

Espirals tricolor
amb salsa bolognesa de llenties
Truita d'espinaacs i patata
Enciam i pipes

Cigrons ecològics guisats amb carbassa i espinaacs
Pit de pollastre al forn (8250033)
Enciam i blat de moro

Sopa de peix (arròs)
(cap de rap i sofregit de verdures)
Fingers d'au (39989)
Enciam i pastanaga

Bròquil
amb patates
Cuetes de rap al forn 6350040
Enciam i olives

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
Sopa de peix (arròs)
(cap de rap i sofregit de verdures)
Salsitxes de gall d'indi al forn
Enciam i blat de moro

Llenties ecològiques guisades
amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)
Truita francesa
Enciam i pastanaga

Macarrons
amb salsa de tomàquet casolà
Salmó al forn
Enciam i pipes

Purè d'hortalisses (43460)
amb picatostes
Fingers de gall d'indi (39989)
Enciam i pastanaga

Arròs
amb oli d'all i julivert (17450041) i xampinyons (31121)
Contraçuixa de pollastre al forn 6250110
Enciam i olives

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

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

Arròs
amb oli i xampinyons (31121)
Cuetes de rap al forn 6350040
amb patates



K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

6
Arròs muntanya
(porc, pollastre, vedella, ceba i porro)
Cuetes de rap al forn 6350040
Enciam i pipes
Fruita

7
Pure de carbassa (43459)
Llenties ecològiques guisades
amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)
Fruita

8
Patata guisada amb verdures (6170223)
(patata, pastanaga, mongeta verde) 6170223
Fingers de gall d'indi (39989)
Enciam i blat de moro
Fruita

9
Macarrons S/G
amb oli d'oliva i orenga
Fricandó de vedella
amb ceba i pastanaga
Fruita

10
Mongetes blanques guisades
(Tomàquet, ceba i all)
Bistec de gall d'indi al forn (8250010)
amb salsa espanyola (xampinyons, porro i llorer)
logurt ecològic

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

13
Purè de verdura (mongeta tendra, pastanaga, ceba)
amb picatostes
Filet de llom a la planxa
Enciam i olives
Fruita

14
Arròs
amb salsa bolognesa de llenties
Fingers de gall d'indi (39989)
Enciam i pipes
Fruita

15
Cigrons ecològics guisats amb carbassa i espinacs
Pit de pollastre al forn (8250033)
Enciam i blat de moro
Fruita

16
Sopa de peix (arròs)
(cap de rap i sofregit de verdures)
Medallons de bacalla SG (84255)
Enciam i pastanaga
Fruita

17
Bròquil
amb patates
Cuetes de rap al forn 6350040
Enciam i olives
logurt ecològic

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

21

22

23

24

Sopa de peix (arròs)
(cap de rap i sofregit de verdures)
Salsitxes de gall d'indi al forn
Enciam i blat de moro
Fruita

Llenties ecològiques guisades
amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)
Filet de llimanda al forn
Enciam i pastanaga
Fruita

Ensaladilla tricolor (pèsols, pastanaga, patata) (12807)
Salmó al forn
Enciam i pipes
Fruita

Purè d'hortalisses (43460)
amb picatostes
Estofat de vedella al forn
Enciam i pastanaga
Fruita

Arròs
amb oli d'all i julivert (17450041) i xampinyons (31121)
Contraçuixa de pollastre al forn 6250110
Enciam i olives
logurt ecològic

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

27
Mongetes verdes
amb patates
Filet de gall d'indi al forn amb formatge (44179)
Enciam i pastanaga
Fruita

28
Rissotto (arròs)
amb salsa de bolets i formatge
Cuetes de rap al forn 6350040
amb patates
Fruita

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L



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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L



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

Truita de patata i ceba
Enciam i pastanaga

Fruita

Pèsols
amb patates
Quart de pollastre al forn
Enciam i blat de moro

Fruita

Sopa de peix (arròs)
(cap de rap i sofregit de verdures)
Delícies de Salmó amb carbassa al forn
Enciam i olives
logurt ecològic

6

7

8

9

10

Arròs
amb salsa de tomàquet (31153 i 31051)

Filet d'abadejo al forn
Enciam i pipes

Fruita

Pure de carbassa (43459)

Lenties ecològiques guisades
amb verdures (ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)

Fruita

Patata guisada amb verdures (6170223)
(patata, pastanaga, mongeta verde) 6170223

Truita de patata i tonyina
Enciam i blat de moro

Fruita

Nius d'espaguetis integrals
amb salsa beixamel
Fricandó de vedella
amb ceba i pastanaga

Fruita

Mongetes blanques guisades
(Tomàquet , ceba i all)
Bistec de gall d'indi al forn (8250010)
Enciam i olives
logurt ecològic

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

Purè de verdura (mongeta tendra , pastanaga, ceba)

amb picatostes
Varetes de verdures
Enciam i olives

Fruita

Espirals tricolor
amb salsa bolognesa de lenties

Truita d'espinacs i patata
Enciam i pipes

Fruita

Cigrons ecològics guisats amb carbassa i espinacs

Pit de pollastre al forn (8250033)
Enciam i blat de moro

Fruita

Sopa de peix (arròs)
(cap de rap i sofregit de verdures)
Hamburguesa Vegetal de coliflor i formatge
Enciam i pastanaga

Fruita

Bròquil
amb patates
Lluç al forn (8350140)
Enciam i olives
logurt ecològic

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

DIA DE LLIBRE DISPOSICIÓ

Sopa de peix (arròs)
(cap de rap i sofregit de verdures)
Salsitxes de gall d'indi al forn
Enciam i blat de moro

Fruita

Lenties ecològiques guisades
amb verdures (ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)
Truita francesa
Enciam i pastanaga

Fruita

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

Fruita

Purè de pastanaga ecològica
amb picatostes
Estofat de vedella al forn
Enciam i pastanaga

Fruita

Arròs
amb oli d'all i julivert (17450041) i xampinyons (31121)
Contraçuixa de pollastre al forn 6250110
Enciam i olives
logurt ecològic

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

Mongetes verdes
amb patates

Bistec de gall d'indi al forn amb formatge (44179)
Enciam i pastanaga

Fruita

Arròs
amb oli i xampinyons (31121)
Cuetes de rap al forn 6350040
amb patates

Fruita



K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

TOTS ELS MENÚ ESTAN ACOMPANYATS
AMB AIGUA I PA ECOLÒGIC
EUNAT I AMANIT AMB ÒLI D'OLIVA



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

6
Arròs
amb salsa de tomàquet (31153 i 31051)
Filet d'abadejo al forn
Enciam i pipes

7
Pure de carbassa (43459)
Llenties ecològiques guisades
amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)

8
Patata guisada amb verdures (6170223)
(patata, pastanaga, mongeta verde) 6170223
Truita de patata i tonyina
Enciam i blat de moro

9
Nius d'espaguetis integrals
amb salsa beixamel
Pastís de llenties i menta
Enciam i pastanaga

10
Mongetes blanques guisades
(Tomàquet, ceba i all)
Rollito de primavera
Enciam i olives
logurt ecològic

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

13
Purè de verdura (mongeta tendra, pastanaga, ceba)
amb picatostes
Varetes de verdures
Enciam i olives

14
Espirals tricolor
amb salsa bolognesa de llenties
Truita d'espinaacs i patata
Enciam i pipes

15
Cigrons ecològics guisats amb carbassa i espinacs
Seitons al forn
Enciam i blat de moro

16
Sopa de peix (arròs)
(cap de rap i sofregit de verdures)
Hamburguesa Vegetal de coliflor i formatge
Enciam i pastanaga

17
Bròquil
amb patates
Filet de lluç al forn (44102)
Enciam i olives
logurt ecològic

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

DIA DE LLIBRE DISPOSICIÓ

21
Llenties ecològiques guisades
amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)
Truita francesa
Enciam i pastanaga

22
Macarrons
amb salsa de tomàquet casolà
Mandonguilles de lluç al forn
Enciam i pipes

23
Purè de pastanaga ecològica
amb picatostes
Estofat de vedella al forn
amb patata (P202)

24
Arròs
amb oli d'all i julivert (17450041) i xampinyons (31121)
Hamburguesa de quinoa
Enciam i olives
logurt ecològic

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

27
Mongetes verdes
amb patates
Delícia vegetal de couscús i verdures
Enciam i pastanaga

28
Arròs
amb oli i xampinyons (31121)
Cuetes de rap al forn 6350040
amb patates

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L



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



MENÚ ESCOLES SABADELL FEBRER 2023

Sense peix

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

6
Arròs muntanya
(porc, pollastre, vedella, ceba i porro)
Urguesa de verdures (pastanaga, api, nab) 8228
Enciam i pipes

7
Pure de carbassa (43459)
Llenties ecològiques guisades
amb verdures (ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)

8
Patata guisada amb verdures (6170223)
(patata, pastanaga, mongeta verde) 6170223
Trita francesa amb formatge gratinat (69021)
Enciam i blat de moro

9
Nius d'espaguetis integrals
amb salsa carbonara (pernil dolç)
Fricandó de vedella
amb ceba i pastanaga

10
Mongetes blanques guisades
(Tomàquet , ceba i all)
Bistec de gall d'indi al forn (8250010)
amb salsa espanyola (xampinyons, porro i llore)
logurt ecològic

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

13
Purè de verdura (mongeta tendra , pastanaga, ceba)
amb picatostes
Filet de llom a la planxa
Enciam i olives

14
Espirals tricolor
amb salsa bolognesa de llenties
Trita d'espínacs i patata
Enciam i pipes

15
Cigrons ecològics guisats amb carbassa i espínacs
Pit de pollastre al forn (8250033)
Enciam i blat de moro

16
Sopa de galets (6472213)
(au, vedella , ceba, pastanaga, col, porro , api)
Hamburguesa Vegetal de coliflor i formatge
Enciam i pastanaga

17
Bròquil
amb patates
Rollito de primavera
Enciam i olives
logurt ecològic

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

20
DIA DE LLIBRE DISPOSICIÓ
Purè d'hortalisses (43460)
(m.verda, carbassó, porro, espínacs, ceba, julivert) 43460
Salsitxes de gall d'indi al forn
Enciam i blat de moro

21
Llenties ecològiques guisades
amb verdures (ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)
Trita francesa
Enciam i pastanaga

22
Macarrons
amb salsa de tomàquet casolà
Hamburguesa de verdures (pastanaga, api, nab) 82287
Enciam i pipes

23
Purè de pastanaga ecològica
amb picatostes
Estofat de vedella al forn
amb patata (P202)

24
Arròs
amb oli d'all i julivert (17450041) i xampinyons (31121)
Contraçuixa de pollastre al forn 6250110
Enciam i olives
logurt ecològic

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

27
Mongetes verdes
amb patates
Filet de gall d'indi al forn amb formatge (44179)
Enciam i pastanaga

28
Rissotto (arròs)
amb salsa funghi (nata, ceba i bolets)
Hamburguesa Vegetal de coliflor i formatge
amb patates



K H P L

K H P L

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

DILLUNS

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

K H P L

DIMARTS



K H P L

DIMECRES

Arròs
amb salsa de tomàquet casolà
Truita francesa
Enciam i pastanaga

Fruita
K H P L

DIJOUS

Pèsols
amb patates
Quart de pollastre al forn
Enciam i blat de moro

Fruita
K H P L

DIVENDRES

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

K H P L

6

7

8

9

10

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

Fruita
K H P L

Pure de carbassa (43459)
Llenties ecològiques guisades
amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)

Fruita
K H P L

Patata guisada amb verdures (6170223)
(patata, pastanaga, mongeta verde) 6170223
Truita de patata i tonyina
Enciam i blat de moro

Fruita
K H P L

Nius d'espaguetis integrals
amb oli d'oliva i orenga
Fricandó de vedella
amb ceba i pastanaga

Fruita
K H P L

Mongetes blanques guisades
(Tomàquet, ceba i all)
Bistec de gall d'indi al forn (8250010)
Enciam i olives
logurt desnatat

K H P L

13

14

15

16

17

Puré de verdura (mongeta tendra, pastanaga, ceba)

Filet de llom a la planxa
Enciam i olives

Fruita
K H P L

Espirals tricolor
amb salsa bolognesa de llenties
Truita d'espínacs i patata
Enciam i pipes

Fruita
K H P L

Cigrons ecològics guisats amb carbassa i espínacs
Pit de pollastre al forn (8250033)
Enciam i blat de moro

Fruita
K H P L

Sopa de galets (6472213)
(au, vedella, ceba, pastanaga, col, porro, api)
Hamburguesa Vegetal de coliflor i formatge

Fruita
K H P L

Bròquil
amb patates
Filet de lluç al forn (44102)
Enciam i olives
logurt desnatat

K H P L

20

21

22

23

24

DIA DELLIURE DISPOSICIÓ
Sopa de peix (arròs)
(cap de rap i sofregit de verdures)
Salsitxes de gall d'indi al forn
Enciam i blat de moro

Fruita
K H P L

Llenties ecològiques guisades
amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)
Truita francesa
Enciam i pastanaga

Fruita
K H P L

Macarrons
amb salsa de tomàquet casolà
Filet de lluç al forn (8350140)
Enciam i pipes

Fruita
K H P L

Puré de pastanaga ecològica
Estofat de vedella al forn
amb patata (P202)

Fruita
K H P L

Arròs
amb oli d'all i julivert (17450041) i xampinyons (31121)
Contraçuixa de pollastre al forn 6250110
Enciam i olives
logurt desnatat

K H P L

27

28

Hamburguesa Vegetal de coliflor i formatge
Enciam i pastanaga

Fruita
K H P L

Risotto (arròs)
amb oli i xampinyons (31121)
Cuetes de rap al forn 6350040

amb patates
Fruita
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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

6
Arròs
amb salsa de tomàquet casolà
Filet d'abadejo al forn
Enciam
Fruita

7
Pure de carbassa (43459)
Llenties ecològiques guisades
amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)
Fruita

8
Patata guisada amb verdures (6170223)
(patata, pastanaga, mongeta verde) 6170223
Truita de patata i tonyina
Enciam i blat de moro
Fruita

9
Nius d'espaguetis integrals
amb salsa carbonara (pernil dolç)
Hamburguesa de vedella al forn
Enciam
Fruita

10
Mongetes blanques (31242)
amb patates
Bistec de gall d'indi al forn (8250010)
Enciam i olives
logurt ecològic

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

13
Purè de verdura (mongeta tendra, pastanaga, cebra)
amb picatostes
Filet de llom a la planxa
Enciam i olives
Fruita

14
Espirals tricolor
amb salsa bolonesa de llenties
Truita d'espinaçs i patata
Enciam
Fruita

15
Cigrons ecològics guisats amb carbassa i espinacs
Pit de pollastre al forn (8250033)
Enciam i blat de moro
Fruita

16
Sopa de galets (6472213)
(au, vedella, cebra, pastanaga, col, porro, api)
Hamburguesa Vegetal de coliflor i formatge
Enciam i pastanaga
Fruita

17
Bròquil
amb patates
Filet de lluç al forn (44102)
Enciam i olives
logurt ecològic

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

21
Llenties ecològiques guisades
amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)
Truita francesa
Enciam i pastanaga
Fruita

22
Macarrons
amb salsa de tomàquet casolà
Mandonguilles de lluç al forn
Enciam
Fruita

23
Purè de pastanaga ecològica
amb picatostes
Estofat de vedella al forn
amb patata (P202)
Fruita

24
Arròs
amb oli d'oliva i orega
Contraçuixa de pollastre al forn 6250110
Enciam i olives
logurt ecològic

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

27
Mongetes verdes
amb patates

28
Arròs
amb oli i xampinyons (31121)
Cuetes de rap al forn 6350040
amb patates
Fruita

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

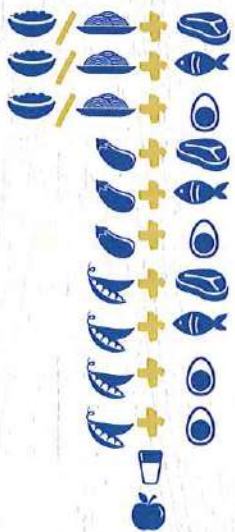


■ TOTS ELS MENÚ ESTAN ACOMPANYATS AMB AIGUA I PA ECOLÒGIC
□ CUINAT I AMANIT AMB OLI D'OLIVA

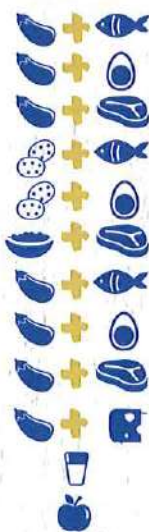
recomanacions del sopar

Us suggerim els grups d'aliments més adients per al sopar dels vostres fills i filles, per tal de completar la dieta equilibrada del dia. Aquestes orientacions us poden ajudar a planificar els sopars setmanals perquè siguin variats i saludables.

DINAR



SOPAR



aquest mes

Al febrer mengem més que el món sencer

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

Els productes de porc agafen protagonisme:

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

Xatonada

www.lacuinadesempre.cat/2013/03/xato.html

Bunyols de crema

www.lacuinadesempre.cat/2013/03/brunyols-farcits-de-crema.html

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

Festes de Santa Eulàlia (12 de febrer)

Festes de Carnestoltes (Dijous gras i Dimecres de cendra)

Inici de Quaresma

10 mesos causes



La teva llengua és un tresor

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



D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Informació nutricional del menú escolar diari

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