



# MENÚ ESCOLES SABADELL MARÇ 2023

## BASAL

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

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



K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

6

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

Fruita

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

7

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

Fruita

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

8

Purè de verdura ( mongeta tendra , pastanaga, ceba )  
Canelons gratinats ( pollastre i porc )  
amb salsa beixamel

Fruita

K 559,3 H 51,5 P 30,3 L 26,0

9

Minestra de verdures patata, pastanaga, mongeta verda)

Trita de carbassó i patata  
Enciam i blat de moro

Fruita

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

10

Espirals (8450410)  
amb salsa pesto (oli i albahaca)  
Pernillets de pollastre al forn  
Enciam i olives  
logurt ecològic

Fruita

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

13

Coliflor  
amb patates  
Mandonguilles mixtes  
amb tomàquet i ceba

Fruita

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

14

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

Fruita

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

15

Arròs  
amb salsa de tomàquet casolà  
Trita de patata i ceba  
Enciam i pastanaga

Fruita

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

16

Arròs  
amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó)  
Filet de lluç al forn ( 44102 )  
Enciam i pastanaga

Fruita

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

17

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ  
Sopa d'escudella  
( carn d'au i mixta, col, pastanaga, ceba )  
Hamburguesa de verdures ( pastanaga, api, nab) 82287  
Enciam i tonyina  
logurt ecològic

Fruita

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

20

Mongetes blanques guisades  
( Tomàquet , ceba i all )  
Salmó al forn  
Enciam i olives

Fruita

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

21

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

Fruita

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

22

Guisat de mongetes tendres 6170223 )  
(,mongeta verda, pastanaga, patata) 6170223  
Trita de patata i tonyina  
Enciam i blat de moro

Fruita

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

23

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

Fruita

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

24

JORNADA GASTRONOMICA XINESA

Amanida d'arròs tres delícies  
( ARROS , TRUITA , pastanaga i blat de moro )  
Rollito de primavera  
Bunyols de vent ( 1725 )

Fruita

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

27

Purè de carbassó ecològic  
amb picatostes  
Filet de llom a la planxa  
Enciam i olives

Fruita

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

28

Espirals tricolor  
amb salsa bolongesa de llenties  
Trita d'espinacs i patata  
Enciam i tonyina

Fruita

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

29

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

Fruita

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

30

Arròs  
amb verduretes (ceba, pebrot verd i pebrot vermell)  
Hamburguesa Vegetal de coliflor i formatge  
Enciam i pastanaga

Fruita

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

31

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

Fruita

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



# MENÚ ESCOLES SABADELL MARÇ 2023

## SENSE GLUTEN

### DILLUNS

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

K H P L

### DIMARTS

SERHS FOOD  
01 FEB. 2023  
Dept. d'Ensenyament i Nutrició  
Lourdes, Catala Capdevila  
Col. Núm. CAT000693

K H P L

### DIMECRES

Cigrons ecològics guisats amb espinacs

Hamburguesa de vedella al forn

Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

### DIJOUS

Minestra de verdures patata, pastanaga, mongeta verda

Truita de carbassó i patata

Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

### DIVENDRES

Macarrons S/G  
amb salsa pesto (oli i albahaca)

Pernillets de pollastre al forn

Enciam i olives

logurt ecològic

K H P L

6

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

K H P L

7

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

K H P L

8

Purè de verdura ( mongeta tendra , pastanaga, ceba )  
Canelons gratinats S/G (82361)

K H P L

9

Arròs  
amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó)  
Medallons de bacalla SG ( 84255 )  
Enciam i pastanaga

K H P L

10

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)  
Fingers de pollastre ( 39989 )  
Enciam i blat de moro  
logurt ecològic

K H P L

13

Coliflor  
amb patates  
Mandonguilles mixtes  
amb tomàquet i ceba

K H P L

14

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

K H P L

15

Arròs  
amb salsa de tomàquet casolà  
Truita de patata i ceba  
Enciam i pastanaga

K H P L

16

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

K H P L

17

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ  
Sopa de peix ( arròs )  
(cap de rap i sofregit de verdures)  
Fingers vegetals tricolor ( 84292 )  
Enciam i tonyina  
logurt ecològic

K H P L

20

Mongetes blanques guisades  
( Tomàquet , ceba i all )  
Salmó al forn  
Enciam i olives

K H P L

21

Pure de carbassa ( 43459 )  
Ilienties guisades (31243) amb patata

K H P L

22

Ensaladilla tricolor (pèsols, pastanaga, patata) (12807)  
Truita de patata i tonyina  
Enciam i blat de moro

K H P L

23

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

K H P L

24

JORNADA GASTRONOMICA XINESA  
Amanida d'arròs tres delícies  
(ARROS, TRUITA, pastanaga i blat de moro)  
Fingers vegetals de blat de moro (84292)  
Postres sense al·lergens

K H P L

27

Purè de carbassó ecològic  
Filet de llonga a la planxa  
Enciam i olives

K H P L

28

Macarrons S/G  
amb salsa de tomàquet casolà  
Truita d'espinacs i patata  
Enciam i tonyina

K H P L

29

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

K H P L

30

Arròs  
amb verduretes (ceba, pebrot verd i pebrot vermell)  
Fingers vegetals de blat de moro (84292)  
Enciam i pastanaga

K H P L

31

Bròquil  
amb patates  
Medallons de bacalla SG ( 84255 )  
Enciam i olives  
logurt ecològic

K H P L

### DILLUNS

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

K H P L

6

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

K H P L

13

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

K H P L

20

Mongetes blanques guisades  
(Tomàquet , ceba i all )  
Salmó al forn  
Enciam i olives  
Fruita

K H P L

27

Puré de carbassó (5150126 MR o 43460 )  
amb picatostes  
Filet de llonga a la planxa  
Enciam i olives  
Fruita

K H P L

### DIMARTS



K H P L

7

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

K H P L

14

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

K H P L

21

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

K H P L

28

Espirals tricolor  
amb salsa bolongesa de llenties  
Trita d'espinacs i patata  
Enciam i tonyina  
Fruita

K H P L

### DIMECRES

1

Cigrons ecològics guisats amb espinacs  
Fingers vegetals tricolor (84292)  
Enciam i pastanaga  
Fruita

K H P L

8

Puré de verdures (5150136 MR o 43460)  
Fingers vegetals de pastanaga (84292)  
Enciam i olives  
Fruita

K H P L

15

Arròs  
amb salsa de tomàquet casolà  
Trita de patata i ceba  
Enciam i pastanaga  
Fruita

K H P L

22

Guisat de mongetes tendres 6170223 )  
(,mongeta verde, pastanaga, patata) 6170223  
Trita de patata i tonyina  
Enciam i blat de moro  
Fruita

K H P L

29

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

K H P L

### DIJOUS

2

Minestra de verdures patata,pastanaga, mongeta verda)  
Trita de carbassó i patata  
Enciam i blat de moro  
Fruita

K H P L

9

Arròs  
amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó)  
Medallons de bacalla SG (84255 )  
Enciam i pastanaga  
Fruita

K H P L

16

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

K H P L

23

Nius d'espaguetis integrals  
amb oli d'oliva i orenga  
Fingers vegetals de bròquil (84292)  
Enciam i pastanaga  
Fruita

K H P L

30

Arròs  
amb verduretes (ceba, pebrot verd i pebrot vermell)  
Fingers vegetals de blat de moro (84292)  
Enciam i pastanaga  
Fruita

K H P L

### DIVENDRES

3

Espirals (8450410)  
amb oli d'oliva i orenga  
Pernillets de pollastre al forn  
Enciam i olives  
Compota multifruites

K H P L

10

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)  
Fingers de pollastre (39989 )  
Enciam i blat de moro  
Compota multifruites

K H P L

17

DIA DE LLIURE DISPOSICIO  
Sopa de peix ( arrós )  
(cap de rap i sofregit de verdures)  
Fingers vegetals tricolor (84292)  
Enciam i tonyina  
Compota multifruites

K H P L

24

JORNADA GASTRONOMICA XINESA  
Amanida d'arròs tres delícies  
(ARROS, TRUITA, pastanaga i blat de moro)  
Rollito de primavera  
Postres sense alergens

K H P L

31

Bròquil  
amb patates  
Medallons de bacalla SG (84255 )  
Enciam i olives  
Compota multifruites

K H P L

### DILLUNS

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

K H P L

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

K H P L

Coliflor  
amb patates  
Mandonguilles mixtes  
amb tomàquet i ceba  
Fruita

K H P L

Mongetes blanques guisades  
(Tomàquet, ceba i all)  
Salmó al forn  
Enciam i olives  
Fruita

K H P L

Purè de carbassó (5150126 MR o 43460)  
amb picatostes  
Filet de llom a la planxa  
Enciam i olives  
Fruita

K H P L

### DIMARTS

SERHS FOOD  
01 FEB. 2023  
Dept. D'educació i Nutrició  
Lourdes, Català Casadevall  
Col. Núm. CAT000863

K H P L

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

K H P L

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

K H P L

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

K H P L

Espirals tricolor  
amb salsa bolongesa de llenties  
Truita d'espinacs i patata  
Enciam i tonyina  
Fruita

K H P L

### DIMECRES

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

K H P L

Purè de verdures (5150136 MR o 43460)  
Hamburguesa de vedella al forn  
Enciam i olives  
Fruita

K H P L

Arròs  
amb salsa de tomàquet casolà  
Truita de patata i ceba  
Enciam i pastanaga  
Fruita

K H P L

Guisat de mongetes tendres 6170223  
(mongeta verda, pastanaga, patata) 6170223  
Truita de patata i tonyina  
Enciam i blat de moro  
Fruita

K H P L

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

K H P L

### DIJOUS

Minestra de verdures (patata, pastanaga, mongeta verda)  
Truita de carbassó i patata  
Enciam i blat de moro  
Fruita

K H P L

Arròs  
amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó)  
Medallons de bacalla SG (84255)  
Enciam i pastanaga  
Fruita

K H P L

Pèsols  
amb patates  
Quart de pollastre al forn  
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

Arròs  
amb verdures (ceba, pebrot verd i pebrot vermell)  
Fingers vegetals de blat de moro (84292)  
Enciam i pastanaga  
Fruita

K H P L

### DIVENDRES

Espirals (8450410)  
amb oli d'oliva i orenga  
Pernillets de pollastre al forn  
Enciam i olives  
logurt sense lactosa : 133170

K H P L

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)  
Fingers de pollastre (39989)  
Enciam i blat de moro  
logurt sense lactosa : 133170

K H P L

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ  
Sopa d'escudella  
(carn d'au i mixta, col, pastanaga, ceba)  
Fingers vegetals tricolor (84292)  
Enciam i tonyina  
logurt sense lactosa : 133170

K H P L

JORNADA GASTRONOMICA XINESA  
Amanida d'arròs tres delícies  
(ARROS, TRUITA, pastanaga i blat de moro)  
Rollito de primavera  
Postres sense al·lergens

K H P L

Bròquil  
amb patates  
Medallons de bacalla SG (84255)  
Enciam i olives  
logurt sense lactosa : 133170

K H P L



# MENÚ ESCOLES SABADELL MARÇ 2023

## SENSE OU

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

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

SERHS FOOD  
01 FEB 2023  
Dept. D'educació i Nutrició  
Lourdes Catalá Capdevila  
Tel. Mm. 91000663

<p>1</p> <p>Cigrons ecològics guisats amb espinacs</p> <p>Hamburguesa de vedella al forn</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>2</p> <p>Minestra de verdures patata, pastanaga, mongeta verda)</p> <p>Filet de llimanda al forn</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>3</p> <p>Arròs</p> <p>amb oli d'oliva i orenga</p> <p>Pernillets de pollastre al forn</p> <p>Enciam i olives</p> <p>logurt ecològic</p> <p>K H P L</p>
<p>6</p> <p>Arròs</p> <p>amb oli i xampinyons (31121)</p> <p>Salmó al forn</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>7</p> <p>Mongetes blanques guisades (Tomàquet, ceba i all)</p> <p>Estofat de gall d'indi fornejat amb patata(43005)</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>8</p> <p>Puré de verdura ( mongeta tendra , pastanaga, ceba )</p> <p>Fingers vegetals de pastanaga ( 84292)</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>
<p>13</p> <p>Coliflor</p> <p>amb patates</p> <p>Mandonguilles mixtes amb tomàquet i ceba</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>14</p> <p>Ensaladilla tricolor (pèsols, pastanaga, patata) (12807)</p> <p>Cuetes de rap al forn 6350040</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>15</p> <p>Arròs</p> <p>amb salsa de tomàquet casolà</p> <p>Rollito de primavera</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>
<p>20</p> <p>Mongetes blanques guisades (Tomàquet, ceba i all)</p> <p>Salmó al forn</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>21</p> <p>Pure de carbassa (43459)</p> <p>Llenties ecològiques guisades amb verdures ( ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>22</p> <p>Guisat de mongetes tendres 6170223 ) (,mongeta verde, pastanaga, patata) 6170223</p> <p>Fingers de gall d'indi (39989)</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>
<p>27</p> <p>Puré de carbassó ecològic amb picatostes</p> <p>Filet de llom a la planxa</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>28</p> <p>Arròs</p> <p>amb salsa bolongesa de llenties</p> <p>Fingers de gall d'indi (39989)</p> <p>Enciam i tonyina</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>29</p> <p>Cigrons ecològics guisats amb espinacs</p> <p>Pit de pollastre al forn (8250033)</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>
	<p>30</p> <p>Arròs</p> <p>amb verduretes (ceba, pebrot verd i pebrot vermell)</p> <p>Fingers vegetals de blat de moro (84292)</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>31</p> <p>Bròquil</p> <p>amb patates</p> <p>Medallons de bacalla SG (84255)</p> <p>Enciam i olives</p> <p>logurt ecològic</p> <p>K H P L</p>

9

Arròs

amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó)

Medallons de bacalla SG (84255)

Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

10

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)

Fingers de pollastre (39989)

Enciam i blat de moro

logurt ecològic

K H P L

17

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

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

Fingers vegetals tricolor (84292)

Enciam i tonyina

logurt ecològic

K H P L

24

JORNADA GASTRONOMICA XINESA

Amanida d'arròs tres delícies  
(Arros, pastanaga , blat de moro i olives )

Rollito de primavera

Postres sense al·lèrgens

K H P L



# MENÚ ESCOLES SABADELL MARÇ 2023

## SENSE PORC

### DILLUNS

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

K H P L

6

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

K H P L

13

Coliflor  
amb patates  
Fingers vegetals tricolor ( 84292 )  
Enciam i blat de moro

K H P L

20

Mongetes blanques guisades  
( Tomàquet , ceba i all )  
Salmó al forn  
Enciam i olives

K H P L

27

Puré de carbassó ecològic  
amb picatostes  
Hamburguesa de verdures ( pastanaga, api,nab) 82287  
Enciam i olives

K H P L

### DIMARTS



K H P L

7

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

K H P L

14

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

K H P L

21

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

K H P L

28

Espirals tricolor  
amb salsa bolognesa de llenties  
Trita d'espinacs i patata  
Enciam i tonyina

K H P L

### DIMECRES

Cigrons ecològics guisats amb espinacs  
Hamburguesa de vedella al forn  
Enciam i pastanaga

K H P L

1

Puré de verdura ( mongeta tendra , pastanaga, ceba )  
Fingers vegetals de pastanaga ( 84292 )  
Enciam i olives

K H P L

8

Arròs  
amb salsa de tomàquet casolà  
Trita de patata i ceba  
Enciam i pastanaga

K H P L

15

Guisat de mongetes tendres 6170223 )  
(,mongeta verde, pastanaga, patata) 6170223  
Trita de patata i tonyina  
Enciam i blat de moro

K H P L

22

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

K H P L

29

### DIJOUS

Minestra de verdures patata,pastanaga, mongeta verda)  
Trita de carbassó i patata  
Enciam i blat de moro

K H P L

2

Arròs  
amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó)  
Filet de lluç al forn ( 44102 )  
Enciam i pastanaga

K H P L

9

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

K H P L

16

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

K H P L

23

Arròs  
amb verduretes (ceba, pebrot verd i pebrot vermell)  
Hamburguesa Vegetal de coliflor i formatge  
Enciam i pastanaga

K H P L

30

### DIVENDRES

Espirals (8450410)  
amb salsa pesto (oli i albahaca)  
Pernillets de pollastre al forn  
Enciam i olives  
logurt ecològic

K H P L

3

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)  
Croquetes de rostit de pollastre  
Enciam i blat de moro  
logurt ecològic

K H P L

10

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ  
Sopa de peix ( arròs )  
(cap de rap i sofregit de verdures)  
Hamburguesa de verdures ( pastanaga, api,nab) 82287

K H P L

17

JORNADA GASTRONOMICA XINESA  
Amanida d'arròs tres delícies  
( ARROS , TRUITA , pastanaga i blat de moro )  
Rollito de primavera  
Bunyols de vent ( 1725 )

K H P L

24

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

K H P L

31



# MENÚ ESCOLES SABADELL MARÇ 2023

## SENSE CARN

### DILLUNS

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

K H P L

6

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

K H P L

13

Coliflor  
amb patates  
Fingers vegetals tricolor ( 84292 )  
Enciam i blat de moro

K H P L

20

Mongetes blanques guisades  
( Tomàquet , ceba i all )  
Salmó al forn  
Enciam i olives

K H P L

27

Purè de carbassó ecològic  
amb picatostes  
(Hamburguesa de verdures ( pastanaga, api,nab) 82287

K H P L

### DIMARTS



K H P L

7

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

K H P L

14

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

K H P L

21

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

K H P L

28

Espirals tricolor  
amb salsa bolongesa de llenties  
Truita d'espinacs i patata  
Enciam i tonyina

K H P L

### DIMECRES

Cigrons ecològics guisats amb espinacs

1

Hamburguesa Vegetal de coliflor i formatge

Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

8

Purè de verdura ( mongeta tendra , pastanaga, ceba )

Fingers vegetals de pastanaga ( 84292 )

Enciam i olives

Fruita

K H P L

15

Arròs  
amb salsa de tomàquet casolà

Truita de patata i ceba

Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

22

Guisat de mongetes tendres 6170223 )  
(,mongeta verda, pastanaga, patata) 6170223

Truita de patata i tonyina

Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

29

Cigrons ecològics guisats amb espinacs

Seitons al forn

Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

### DIJOUS

Minestra de verdures patata, pastanaga, mongeta verda

2

Truita de carbassó i patata

Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

9

Arròs

amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó)

Filet de lluç al forn ( 44102 )

Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

16

Pèsols  
amb patates

Seitons al forn

Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

23

Nius d'espaguetis integrals  
amb salsa beixamel

Fingers vegetals tricolor ( 84292 )

Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

30

Arròs  
amb verduretes (ceba, pebrot verd i pebrot vermell)

Hamburguesa Vegetal de coliflor i formatge

Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

### DIVENDRES

Espirals (8450410)  
amb salsa pesto (oli i albahaca)

Crestes de tonyina al forn

Enciam i olives

logurt ecològic

K H P L

3

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)

Croquetes de bacallà

Enciam i blat de moro

logurt ecològic

K H P L

10

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

Hamburguesa de verdures ( pastanaga, api,nab) 82287

Enciam i tonyina

logurt ecològic

K H P L

17

JORNADA GASTRONOMICA XINESA

Amanida d'arròs tres delícies  
( ARROS , TRUITA , pastanaga i blat de moro )

Rollito de primavera

Bunyols de vent ( 1725 )

K H P L

24

Bròquil  
amb patates

Filet de lluç al forn ( 44102 )

Enciam i olives

logurt ecològic

K H P L

31



# MENÚ ESCOLES SABADELL MARÇ 2023

# HIPOCALÒRIC

## DILLUNS

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

K H P L

### Fideuà

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

Truita francesa  
Enciam i pastanaga

K H P L

### Coliflor

amb patates  
Mandonguilles mixtes  
amb tomàquet i ceba

K H P L

### Mongetes blanques guisades

(Tomàquet, ceba i all)

Salmó al forn  
Enciam i olives

K H P L

### Puré de carbassó ecològic

Filet de llonga a la planxa  
Enciam i olives

K H P L

## DIMARTS



K H P L

### Mongetes blanques guisades

(Tomàquet, ceba i all)

Bistec de gall d'indi al forn (8250010)

Enciam  
Fruita

K H P L

### Macarrons

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

Enciam i olives  
Fruita

K H P L

### Puré de carbassa (43459)

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

K H P L

### Espirals tricolor amb salsa bolognesa de llenties

Truita d'espinacs i patata  
Enciam i pastanaga

K H P L

## DIMECRES

### Cigrons ecològics guisats amb espinacs

Hamburguesa de vedella al forn  
Enciam i pastanaga

K H P L

### Fruita

### Puré de verdura (mongeta tendra, pastanaga, ceba)

Fingers vegetals de pastanaga (84292)

Enciam i olives  
Fruita

K H P L

### Arròs

amb salsa de tomàquet casolà

Truita francesa  
Enciam i pastanaga

K H P L

### Fruita

### Guisat de mongetes tendres 6170223

(mongeta verde, pastanaga, patata) 6170223

Truita de patata i tonyina  
Enciam i blat de moro

K H P L

### Fruita

### Cigrons ecològics guisats amb espinacs

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

K H P L

## DIJOUS

### Minestra de verdures patata, pastanaga, mongeta verda

Truita de carbassó i patata  
Enciam i blat de moro

K H P L

### Fruita

### Arròs

amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó)

Cuetes de rap al forn 6350040

Enciam i pastanaga  
Fruita

K H P L

### Pèsols

amb patates  
Quart de pollastre al forn

Enciam i blat de moro  
Fruita

K H P L

### Nius d'espaguets integrals

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

K H P L

### Fruita

### Arròs

amb oli d'oliva i orenga  
Hamburguesa Vegetal de coliflor i formatge  
Enciam i pastanaga

K H P L

### Fruita

## DIVENDRES

### Espirals (8450410)

amb oli d'oliva i orenga  
Pernillets de pollastre al forn  
Enciam i olives  
logurt desnatat

K H P L

### Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)

Hamburguesa de verdures (pastanaga, api, nab) 82287

Enciam i blat de moro  
logurt desnatat

K H P L

## DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

### Sopa d'escudella

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

Hamburguesa de verdures (pastanaga, api, nab) 82287

Enciam i tonyina  
logurt desnatat

K H P L

## JORNADA GASTRONOMICA XINESA

Amanida d'arròs tres delícies  
(ARROS, TRUITA, pastanaga i blat de moro)

Rollito de primavera  
logurt desnatat

K H P L

### Bròquil

amb patates  
Cuetes de rap al forn 6350040

Enciam i olives  
logurt desnatat

K H P L



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

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



K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

6

7

8

9

10

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

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

Purè de verdura ( mongeta tendra , pastanaga, ceba )  
Fingers vegetals de pastanaga ( 84292 )  
Enciam i olives

Minestra de verdures patata,pastanaga, mongeta verda)  
Truita de carbassó i patata  
Enciam i blat de moro

Espirals (8450410)  
amb salsa pesto (oli i albahaca)  
Pernillets de pollastre al forn  
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

14

15

16

17

Coliflor  
amb patates  
Mandonguilles mixtes  
amb tomàquet i ceba

Macarrons  
amb salsa de formatge emmental  
Fingers vegetals de blat de moro (84292)  
Enciam i olives

Arròs  
amb salsa de tomàquet casolà  
Truita de patata i ceba  
Enciam i pastanaga

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

**DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ**  
Sopa d'escudella  
( carn d'au i mixta, col, pastanaga, ceba )  
Hamburguesa de verdures ( pastanaga, api,nab) 82287  
Enciam i pipes  
logurt ecològic

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

20

21

22

23

24

Mongetes blanques guisades  
( Tomàquet , ceba i all )  
Fingers vegetals de bròquil (84292)  
Enciam i olives

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

Guisat de mongetes tendres 6170223 )  
(,mongeta verde, pastanaga, patata) 6170223  
Truita francesa amb formatge gratinat ( 69021 )  
Enciam i blat de moro

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

**JORNADA GASTRONOMICA XINESA**  
Amanida d'arròs tres delícies  
( ARROS , TRUITA, pastanaga i blat de moro)  
Rollito de primavera  
Postres sense al·lèrgens

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

27

28

29

30

31

Purè de carbassó ecològic  
amb picatostes  
Filet de llonga a la planxa  
Enciam i olives

Espirals tricolor  
amb salsa bolonesa de llenties  
Truita d'espinaacs i patata  
Enciam i pastanaga

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

Arròs  
amb verduretes (ceba, pebrot verd i pebrot vermell)  
Hamburguesa Vegetal de coliflor i formatge  
Enciam i pastanaga

Bròquil  
amb patates  
Hamburguesa Vegetal de coliflor i formatge  
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

### DILLUNS

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

K H P L

6  
 Macarrons  
 amb oli d'oliva i orenga  
 Truita francesa amb formatge gratinat ( 69021 )  
 Enciam i pastanaga  
 Fruita

K H P L

13  
 Coliflor  
 amb patates  
 Mandonguilles mixtes  
 amb tomàquet i ceba  
 Fruita

K H P L

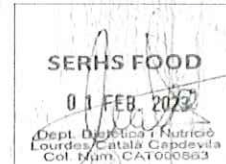
20  
 Mongetes blanques (31242)  
 amb patates  
 Salmó al forn  
 Enciam i olives  
 Fruita

K H P L

27  
 Puré de carbassó ecològic  
 amb picatostes  
 Filet de llonga a la planxa  
 Enciam i olives  
 Fruita

K H P L

### DIMARTS



K H P L

7  
 Mongetes blanques (31242)  
 amb patates  
 Estofat de gall d'indi fornejat  
 amb patata (43005 )  
 Fruita

K H P L

14  
 Macarrons  
 amb salsa de formatge emmental  
 Filet d'abadejo al forn  
 Enciam i olives  
 Fruita

K H P L

21  
 Pure de carbassa ( 43459 )  
 Llenties ecològiques guisades  
 amb verdures ( ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)  
 Fruita

K H P L

28  
 Espirals tricolor  
 amb salsa bolognesa de llenties  
 Truita d'espinacs i patata  
 Enciam i pastanaga  
 Fruita

K H P L

### DIMECRES

1  
 Cigrons ecològics guisats amb espinacs  
 Hamburguesa de vedella al forn  
 Enciam i pastanaga  
 Fruita

K H P L

8  
 Puré de verdura ( mongeta tendra , pastanaga, ceba )  
 Fingers vegetals de pastanaga ( 84292 )  
 Enciam i olives  
 Fruita

K H P L

15  
 Arròs  
 amb salsa de tomàquet casolà  
 Truita de patata i ceba  
 Enciam i pastanaga  
 Fruita

K H P L

22  
 Guisat de mongetes tendres 6170223 )  
 (,mongeta verde, pastanaga, patata) 6170223  
 Truita de patata i tonyina  
 Enciam i blat de moro  
 Fruita

K H P L

29  
 Cigrons ecològics guisats amb espinacs  
 Pit de pollastre al forn (8250033)  
 Enciam i blat de moro  
 Fruita

K H P L

### DIJOUS

2  
 Minestra de verdures patata,pastanaga, mongeta verda)  
 Truita de carbassó i patata  
 Enciam i blat de moro  
 Fruita

K H P L

9  
 Arròs  
 amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó)  
 Cuetes de rap al forn 6350040  
 Enciam i pastanaga  
 Fruita

K H P L

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

K H P L

23  
 Nius d'espaguetis integrals  
 amb salsa carbonara (pernil dolç)  
 Hamburguesa de vedella al forn  
 Enciam i olives  
 Fruita

K H P L

30  
 Arròs  
 amb verduretes (ceba, pebrot verd i pebrot vermell)  
 Hamburguesa Vegetal de coliflor i formatge  
 Enciam i pastanaga  
 Fruita

K H P L

### DIVENDRES

3  
 Espirals (8450410)  
 amb oli d'oliva i orenga  
 Pernilets de pollastre al forn  
 Enciam i olives  
 logurt ecològic

K H P L

10  
 Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)  
 Fingers de pollastre ( 39989 )  
 Enciam i blat de moro  
 logurt ecològic

K H P L

17  
 DIA DE LLIURE DISPOSICIO  
 Sopa d'escudella  
 (carn d'au i mixta, col, pastanaga, ceba )  
 Hamburguesa de verdures ( pastanaga, api,nab) 82287  
 Enciam i tonyina  
 logurt ecològic

K H P L

24  
 JORNADA GASTRONOMICA XINESA  
 Amanida d'arròs tres delícies  
 (ARROS, TRUITA, pastanaga i blat de moro)  
 Rollito de primavera  
 Postres sense al·lergens

K H P L

31  
 Bròquil  
 amb patates  
 Cuetes de rap al forn 6350040  
 Enciam i olives  
 logurt ecològic

K H P L

\*AMANIDES VARIADES: (3 ref /dia) ENCIAM O MEZCLUM, PASTANAGA, OLIVES, BLAT DE MORO, TOMÀQUET, COGOMBRE, PIPES, SOJA, POMA O FORMATGE FRESC.

( DEPENENT DE LES AL·LÈRGIES O DERIVACIONS)

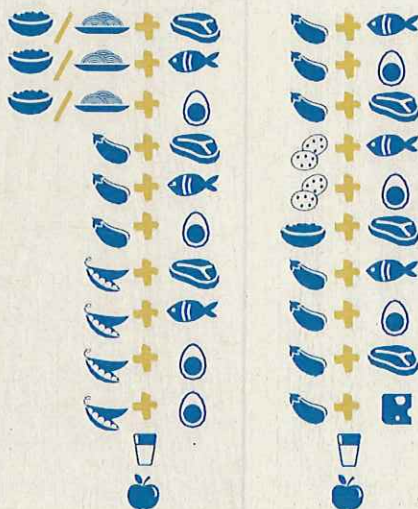
ACOMPANYARÀ AL MENÚ PA (integral) I AIGUA DE XARXA  
FRUITA DE TEMPORADA : MELÓ, SÍNDRIA, PLÀTAN, POMA, NECTARINA, PERA, KIWI, TARONJA



## 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



Aquest curs 2022-2023 l'eix d'animació que emmarca el projecte educatiu és: *La màquina del temps* que permetrà als i les alumnes del centre i a uns/es "alumnes del futur" poder fer accions per millorar la situació actual del CANVI CLIMÀTIC, pretenem engrescar els infants i motivar-los a participar en activitats i jocs que es proposaran durant aquest curs. Alhora, pretenem fer arribar a tot l'alumnat una educació integradora, treballarem aspectes tan importants com: el treball en equip, l'acceptació de la diferència (sigui de l'indole que sigui), la inclusió, les emocions i tot un seguit d'aspectes que considerem bàsics i necessaris per al seu creixement personal.

## 10 mesos causes

Ets el que menges i el que beus

Cuida la teva alimentació... és la base del teu creixement sa i del teu futur, per tenir un cos fort i una ment sana.



CLICA LA IMATGE

Segell dietista SERHS FOOD

10/10/2022  
Dpto. Científica y Nutrición  
Gemma Puig Nuñez  
Cof Núm. CAT001322



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

Energia (kcal) Proteïna  
Hidrats de carboni Lípidis

