

MENÚ ESCOLES SABADELL MAIG 2023

BASAL

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTA

Espirals tricolor
amb salsa bolongesa de llenties

Truita francesa

Enciam i tonyina

Fruita

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

Arròs

amb oli d'all i julivert (17450041) ixampinyons (31121)

Truita d'espinacs i patata

Enciam i blat de moro

Fruita

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

Mongetes verdes (6172083)
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

FESTA LOCAL

Mongetes blanques guisades
(Tomàquet , ceba i all)

Estofat de gall d'indi fornejat

amb patata(43005)

Fruita

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

Coliflor
amb patates

Mandonguilles mixtes
amb tomàquet i ceba

Fruita

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

Amanida verda completa
(Enciam, olives , blat de moro i picatostes)

Pit de de gall d'indi al forn (8250033)

amb patates

Fruita

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

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

Filet de gall d'indi a la planxa (8250033)

Enciam i blat de moro

Fruita

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

Macarrons
amb salsa de tomàquet casolà

Delícies de Salmó amb carbassa al forn

Enciam i olives

Fruita

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

Cigrons ecològics guisats amb espinacs

Salsitxes de vedella a la planxa (6272643)

amb tomàquet (6272643)

Fruita

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

Puré d'hortalisses (43460)

Canelons gratinats (pollastre i porc)

amb salsa beixamel

Fruita

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

Arròs
amb salsa de tomàquet casolà

Filet d'abadejo al forn

Enciam i pastanaga

Fruita

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

Cigrons ecològics guisats amb espinacs

Hamburguesa Vegetal de coliflor i formatge

Enciam i pastanaga

Fruita

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

Puré de pastanaga ecològica
amb picatostes

Fricandó de vedella

amb ceba i pastanaga

Fruita

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

Puré de verdures (mongeta tendra , pastanaga, ceba)

Truita de carbassó i patata

Enciam i tonyina

Fruita

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

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

Minestra de verdures patata,pastanaga, mongeta verda)

Delícies rostides de pollastre

Enciam i blat de moro

Gelat

Fruita

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

Delícies rostides de pollastre

Enciam i olives

logurt ecològic

Fruita

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

Ciutat i amanit amb oli d'oliva

Fruita

TOTS ELS MENÚ ESTAN ACOMPANYATS
AMB AIGUA I PA ECOLÒGIC

CUIBAT I AMANIT AMB OLI D'OLIVA

K H P L

61234

SERHS FOOD
01 APRIL 2023
Dept. Dietètic i Nutrició
Lloctinent Català Capdevila
Cat. Nomb. CAT0500003

MENÚ ESCOLES SABADELL MAIG 2023

SENSE GLUTEN

DILLUNS

	DIMARTS			
	1			
FESTA		Macarrons S/G amb salsa de tomàquet casolà		2
K H P L	K H P L	Truita francesa Enciam i tonyina Fruita		

	8			
Arròs amb oli d'all i julivert (17450041) ixampinyons (31121)		Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)		9
Truita d'espinacs i patata Enciam i blat de moro Fruita	K H P L	Contracuixa de pollastre al forn 6250110 Enciam i pastanaga Fruita	K H P L	

	15			
Mongetes verdes (6172083) amb patates		Cigrons ecològics guisats amb espinacs		16
Fingers de gall d'indi (39989) Enciam i pastanaga Fruita	K H P L	Salsitxes de vedella a la planxa (6272643) amb tomàquet (6272643)	K H P L	

	22			
FESTA LOCAL		Mongetes blanques guisades (Tomàquet, ceba i all)		23
K H P L	K H P L	Estofat de gall d'indi fornejat amb patata (43005)	K H P L	

	29			
Macarrons S/G amb salsa de tomàquet casolà		Amanida verda completa (Enciam, olives, blat de moro i pastanaga)		30
Truita pernil dolç i formatge (8050031) Enciam i pastanaga Fruita	K H P L	Pit de de gall d'indi al forn (8250033) amb patates	K H P L	

	31			
Coliflor amb patates		Arròs amb salsa de tomàquet casolà		
Mandonguilles mixtes amb tomàquet i ceba Fruita	K H P L	Cuetes de rap al forn 6350040 Enciam i pastanaga Fruita	K H P L	

DIMECRES

	DIJOUS			
	3			
Arròs amb verduretes (ceba, pebrot verd i pebrot vermell) Filet de gall d'indi a la planxa (8250033)		Cigrons ecològics guisats amb espinacs Fingers vegetals de blat de moro (84292)		4

	10			
Macarrons S/G amb salsa de tomàquet casolà		Salmó al forn Enciam i olives		
Contracuixa de pollastre al forn 6250110 Enciam i pastanaga Fruita	K H P L	Hamburguesa de vedella al forn Enciam i pastanaga Fruita	K H P L	

	16			
Mongetes verdes (6172083) amb patates		Cigrons ecològics guisats amb espinacs		17
Fingers de gall d'indi (39989) Enciam i pastanaga Fruita	K H P L	Salsitxes de vedella a la planxa (6272643) amb tomàquet (6272643)	K H P L	

	24			
Puré d'hortalisses (43460) Canelons gratinats S/G (82361)		Truita de carbassó i patata Enciam i tonyina Fruita		18
K H P L	K H P L	Enciam i pastanaga Fruita	K H P L	

	25			
Arròs amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó) Filet de lluç al planxa (8350140) Enciam i pastanaga Fruita		Minestra de verdures patata, pastanaga, mongeta verda Gelat		26
K H P L	K H P L	K H P L	K H P L	

	31			
Arròs amb salsa de tomàquet casolà Cuetes de rap al forn 6350040 Enciam i pastanaga Fruita		SERHS FOOD 01 ABRIL 2023 Desp. Diàmicat i Muntanya Lloctinent Catalunya Capdevila Cel. Num. CAT00083		
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



EDUCA

MENÚ ESCOLES SABADELL MAIG 2023

SENSE LACTOSA

DILLUNS

	1	
FESTA		
K H P L		
Arròs amb oli d'all i julivert (17450041) ixampinyons (31121)	8	
Truita d'espinacs i patata Enciam i blat de moro		
K H Fruita P L		

DIMARTS

	2	
Espirals tricolor amb salsa bolongesa de llenties		
Truita francesa Enciam i tonyina		
K H Fruita P L		
Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)	9	
Contracuixa de pollastre al forn 6250110		
Enciam i pastanaga		
K H Fruita P L		

DIMECRES

	3	
Arròs amb verduretes (ceba, pebrot verd i pebrot vermell)		
Filet de gall d'indi a la planxa (8250033)		
Enciam i blat de moro		
K H Fruita P L		
Macarrons amb salsa de tomàquet casolà	10	
Salmó al forn		
Enciam i olives		
K H Fruita P L		

DIJOUS

	4	
Cigrons ecològics guisats amb espinacs		
Fingers vegetals de blat de moro (84292)		
Enciam i pastanaga		
K H Fruita P L		
Puré de carbassó (43460) amb picatostes	11	
Fricandó de vedella amb ceba i pastanaga		
K H Fruita P L		
Llenties ecològiques guisades amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)	12	
Salsitxes de gall d'indi al forn		
Enciam i tonyina		
K H Fruita P L		

	13	
Mongetes verdes (6172083) amb patates		
Fingers de gall d'indi (39989)		
Enciam i pastanaga		
K H Fruita P L		
Mongetes blanques guisades (Tomàquet, ceba i all)	14	
Estofat de gall d'indi fornejat amb patata (43005)		
Fruitat		
K H Fruita P L		
Puré d'hortalisses (43460)	15	
Hamburguesa de vedella al forn		
Enciam i olives		
K H Fruita P L		
Arròs amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó)	16	
Filet de lluç al planxa (8350140)		
Enciam i pastanaga		
K H Fruita P L		
JORNADA GASTRONOMICA ITALIANA 17		
Espirals (8450410) amb oli d'oliva i orenxa		
Pizza margarida sense al·lèrgens (39991)		
Gelat sense alergens (44418)		
K H Fruita P L		

	18	
Puré de verdures (43460)		
Truita de carbassó i patata		
Enciam i tonyina		
K H Fruita P L		
Minestra de verdures patata, pastanaga, mongeta verda)	19	
Fingers de pollastre (39989)		
Enciam i blat de moro		
K H Fruita P L		
Fingers de pollastre (39989)	20	
Enciam i pastanaga		
K H Fruita P L		
Arròs amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó)	21	
Filet de lluç al planxa (8350140)		
Enciam i pastanaga		
K H Fruita P L		
Arròs amb salsa de tomàquet casolà	22	
Cuetes de rap al forn 6350040		
Enciam i pastanaga		
K H Fruita P L		
Mongetes blanques guisades (Tomàquet, ceba i all)	23	
Estofat de gall d'indi fornejat amb patata (43005)		
Fruitat		
K H Fruita P L		
Puré d'hortalisses (43460)	24	
Hamburguesa de vedella al forn		
Enciam i olives		
K H Fruita P L		
Arròs amb salsitxes (tomàquet, ceba i carbassó)	25	
Filet de lluç al planxa (8350140)		
Enciam i pastanaga		
K H Fruita P L		
Minestra de verdures patata, pastanaga, mongeta verda)	26	
Fingers de pollastre (39989)		
Enciam i blat de moro		
K H Fruita P L		

	27	
Coliflor amb patates		
Mandonguilles mixtes amb tomàquet i ceba		
Fruitat		
K H Fruita P L		
Amanida verda completa (Enciam, olives, blat de moro i picatostes)	28	
Pit de gall d'indi al forn (8250033)		
amb patates		
K H Fruita P L		
Arròs amb salsa de tomàquet casolà	29	
Cuetes de rap al forn 6350040		
Enciam i pastanaga		
K H Fruita P L		
Arròs amb salsitxes (tomàquet, ceba i carbassó)	30	
Filet de gall d'indi al forn (8250033)		
amb patates		
K H Fruita P L		
Arròs amb salsa de tomàquet casolà	31	
Cuetes de rap al forn 6350040		
Enciam i pastanaga		
K H Fruita P L		

SERHS FOOD
01 ABRIL 2023
Departament d'Educació i Nutrició
Lourdes Català Capdevila
Codi Num: CAT000663

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

K H Fruita P L		
K H Fruita P L		
K H Fruita P L		
K H Fruita P L		
K H Fruita P L		

MENÚ ESCOLES SABADELL MAIG 2023

SENSE PLV

DILLUNS

FESTA

1
Arròs
amb oli d'all i julivert (17450041) ixampinyons (31121)
Truita d'espinacs i patata
Enciam i blat de moro
Fruita

Enciam i blat de moro

FESTA LOCAL

22
Fideuà
amb musclo,gamba,calamar,rap,cranc,porro i ceba

Rollito de primavera
Enciam i pastanaga

Fruita

29
Coliflor
amb patates
Fingers vegetals de blat de moro (84292)
Enciam i olives
Fruita

DIMARTS

2
Espirals tricolor
amb salsa bolongesa de llenties

Truita francesa
Enciam i tonyina

Fruita

8
Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)
Contracuixa de pollastre al forn 6250110

Enciam i pastanaga

15
Mongetes verdes (6172083)
amb patates

Fingers de gall d'indi (39989)

Enciam i pastanaga

Fruita

22
Mongetes blanques guisades
(Tomàquet , ceba i all)

Estofat de gall d'indi fornejat
amb patata(43005)

Fruita

29
Amanida verda completa
(Enciam, olives , blat de moro i picatostes)

Pit de de gall d'indi al forn (8250033)
amb patates

Fruita

DIMECRES

3
Arròs
amb verduretes (ceba, pebrot verd i pebrot vermell)
Filet de gall d'indi a la planxa (8250033)

Enciam i blat de moro

Fruita

10
Macarrons
amb salsa de tomàquet casolà

Salmó al forn

Enciam i olives

Fruita

16
Cigrons ecològics guisats amb espinacs

Salsitxes de pollastre al forn

amb salsa de tomàquet casolà

Fruita

23
Puré d'hortalisses (43460)
Fingers vegetals de pastanaga (84292)

Enciam i olives

Fruita

30
Arròs
amb salsa de tomàquet casolà

Cuetes de rap al forn 6350040
Enciam i pastanaga

Fruita

DIJOUS

4
Cigrons ecològics guisats amb espinacs

Fingers vegetals de blat de moro (84292)

Enciam i pastanaga

Fruita

11
Puré de carbassó (43460)
amb picatostes

Fingers vegetals de bròquil (84292)

Enciam i pastanaga

Fruita

18
Puré de verdures (43460)

Truita de carbassó i patata

Enciam i tonyina

Fruita

25
Arròs
amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassò)

Filet de lluç al planxa (8350140)

Enciam i pastanaga

Fruita

31
Minestra de verdures patata,pastanaga, mongeta verda)

Fingers de pollastre (39989)
Enciam i blat de moro

Fruita

DIVENDRES

5
Bròquil
amb patates

Filet de lluç al planxa (8350140)

Enciam i olives

logurt activia sense lactosa (123450)

12
Llenties ecològiques guisades
amb verdures (ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)

Salsitxes de gall d'indi al forn

Enciam i tonyina

logurt activia sense lactosa (123450)

19
JORNADA GASTRONOMICA ITALIANA
Espirals (8450410)

amb oli d'oliva i orenga

Pizza margarida sense al·lèrgens (39991)

Gelat sense alergens (44418)

26
Minestra de verdures patata,pastanaga, mongeta verda)

Fingers de pollastre (39989)

Enciam i blat de moro

logurt activia sense lactosa (123450)

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





MENÚ ESCOLES SABADELL MAIG 2023

SENSE OU

DILLUNS

FESTA

K H P L

Arròs

amb oli d'all i julivert (17450041) ixampinyons (31121)

Fingers de gall d'indi (39989)

Enciam i blat de moro

K H Fruita P L

15

Mongetes verdes (6172083)
amb patates

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

Enciam i pastanaga

FESTA LOCAL

K H P L

Arròs

amb oli i xampinyons (31121)

Rollito de primavera

Enciam i pastanaga

K H Fruita P L

29

Coliflor

amb patates

Mandonguilles mixtes

amb tomàquet i ceba

K H Fruita P L

DIMARTS

1
Ensaladilla tricolor (pèsols, pastanaga, patata) (12807)

K H Fruita P L

Rollito de primavera

Enciam i tonyina

Fruita

K H P L

8
Arròs

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)

Contracuixa de pollastre al forn 6250110

Enciam i pastanaga

K H Fruita P L

9
Fruita

Mongetes verdes (6172083)

amb patates

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

Enciam i pastanaga

K H Fruita P L

16
Fruita

Mongetes blanques guisades

(Tomàquet, ceba i all)

Estofat de gall d'indi fornejat

amb patata(43005)

K H Fruita P L

23
Fruita

Mongetes blanques guisades

(Tomàquet, ceba i all)

Estofat de gall d'indi fornejat

amb patata(43005)

K H Fruita P L

29
Fruita

Amanida verda completa

(Enciam, olives , blat de moro i picatostes)

Pit de de gall d'indi al forn (8250033)

amb patates

K H Fruita P L

30
Fruita

Coliflor

amb patates

Mandonguilles mixtes

amb tomàquet i ceba

K H Fruita P L

30
Fruita

DIMECRES

2
Arròs
amb verduretes (ceba, pebrot verd i pebrot vermell)

Filet de gall d'indi a la planxa (8250033)

Enciam i blat de moro

K H Fruita P L

3
Arròs

Patates (43007) amb oli d'oliva i orènga (33414)

Salmó al forn

Enciam i olives

K H Fruita P L

10
Fruita

Cigrons ecològics guisats amb espinacs

Salsitxes de vedella a la planxa (6272643)

amb tomàquet (6272643)

K H Fruita P L

17
Fruita

Puré de verdura (mongeta tendra , pastanaga, ceba)

Fingers vegetals de blat de moro (84292)

Enciam i tonyina

K H Fruita P L

18
Fruita

Hamburguesa vedella planxa (8250420MR)

Enciam i olives

K H Fruita P L

24
Fruita

Arròs

amb salsa de tomàquet casolà

Cuetes de rap al forn 6350040

Enciam i pastanaga

K H Fruita P L

31
Fruita

Arròs

amb salsifia (tomàquet, ceba i carbassó)

Filet de lluç al planxa (8350140)

Enciam i pastanaga

K H Fruita P L

25
Fruita

DIJOUS

4
Cigrons ecològics guisats amb espinacs

Fingers vegetals de blat de moro (84292)

Enciam i pastanaga

K H Fruita P L

11
Fruita

Puré de pastanaga ecològica

amb picatostes

Fricandó de vedella

Enciam i pastanaga

K H Fruita P L

11
Fruita

Llenties ecològiques guisades

amb verdures (ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)

Salsitxes de gall d'indi al forn

Enciam i tonyina

K H Fruita P L

12
Fruita

Pizza margarida sense al·lèrgens (39991)

Gelat

K H P L

26
Fruita

Minestra de verdures patata,pastanaga, mongeta verda)

Fingers de pollastre (39989)

Enciam i blat de moro

K H P L

26
Fruita

DIVENDRES

5
Bròquil amb patates

Filet de lluç al planxa (8350140)

Enciam i olives

logurt ecològic

K H P L

12
Fruita

JORNADA GASTRONOMICA ITALIANA 19

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

Pizza margarida sense al·lèrgens (39991)

K H P L

26
Fruita

TOTS ELS MENÚ ESTAN ACOMPANYATS

AMB AIGUA I PA ECOLÒGIC

EQUINAT I AMANIT AMB OLI D'OLIVA

SERHS FOOD
01/APR/2023
Dep. Dietètica i Nutrició
Llotja del Celler Gaudí
Cat. Num. CAT000893

K H P L

MENÚ ESCOLES SABADELL MAIG 2023

SENSE PORC

DILLUNS

	1	
FESTA		
Arròs amb oli d'all i julivert (17450041) ixampinyons (31121)	8	
Truita d'espinacs i patata		
Enciam i blat de moro		
Fruita		
K H P L		

	15	
FESTA LOCAL		
Mongetes verdes (6172083) amb patates	16	
Filet de gall d'Indi al forn amb formatge (44179)		
Enciam i pastanaga		
Fruita		
K H P L		

	22	
Fideuà amb musclo,gamba,calamar,rap,cranc,porro i ceba		
Truita francesa amb formatge gratinat (69021)		
Enciam i pastanaga		
Fruita		
K H P L		

	29	
Coliflor amb patates		
Fingers vegetals tricolor (84292)		
Enciam i blat de moro		
Fruita		
K H P L		

DIMARTS

	2	
Espirals tricolor amb salsa bolongesa de llenties		
Truita francesa		
Enciam i tonyina		
Fruita		
K H P L		

	9	
Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)		
Contracuixa de pollastre al forn 6250110		
Enciam i pastanaga		
Fruita		
K H P L		

	16	
Mongetes verdes (6172083) amb patates		
Filet de gall d'Indi al forn amb formatge (44179)		
Enciam i pastanaga		
Fruita		
K H P L		

DIMECRES

	3	
Arròs amb verduretes (cebà, pebrots verd i pebrots vermells)		
Filet de gall d'indi a la planxa (8250033)		
Enciam i blat de moro		
Fruita		
K H P L		

	10	
Macarrons amb salsa de tomàquet casolà		
Delícies de Salmó amb carbassa al forn		
Enciam i olives		
Fruita		
K H P L		

DIJOUS

	4	
Cigrons ecològics guisats amb espinacs		
Hamburguesa Vegetal de coliflor i formatge		
Enciam i pastanaga		
Fruita		
K H P L		

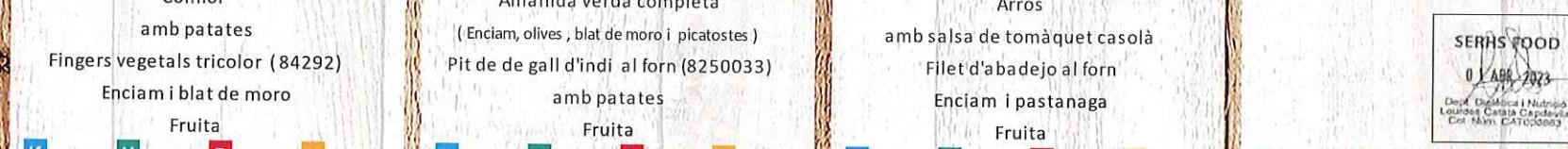
	11	
Puré de pastanaga ecològica amb picatostes		
Fricandó de vedella amb ceba i pastanaga		
Enciam i olives		
Fruita		
K H P L		

DIVENDRES

	12	
Llenties ecològiques guisades amb verdures (ceba , pastanaga, tomàquet i pebrots)		
Salsitxes de gall d'indi al forn		
Enciam i tonyina		
logurt ecològic		
K H P L		

	19	
JORNADA GASTRONOMICA ITALIANA		
Espirals (8450410)		
amb salsa pesto (oli i albahaca)		
Pizza a l'estil del xef (78109)		
(Tomàquet, mozzarella, formatge i orxeta) 78109		
Gelat		
K H P L		

	26	
Minestra de verdures patata,pastanaga, mongeta verda)		
Arròs amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó)		
Filet de lluç al forn (44102)		
Enciam i pastanaga		
Fruita		
K H P L		



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



MENÚ ESCOLES SABADELL MAIG 2023

SENSE CARN

DILLUNS

1

FESTA

K H P L

Arròs

amb oli d'all i julivert (17450041) ixampinyons (31121)

Truita d'espinacs i patata

Enciam i blat de moro

Fruita

8

Espirals tricolor
amb salsa bolongesa de llenties

Truita francesa
Enciam i tonyina
Fruita

K

H

P

L

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)

Hamburguesa de quinoa

Enciam i pastanaga

Fruita

15

Mongetes verdes (6172083)
amb patates

Delicia vegetal de coucús i verdures

Enciam i pastanaga

Fruita

FESTA LOCAL

22

Fideuà

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

Truita francesa amb formatge gratinat (69021)

Enciam i pastanaga

Fruita

29

Coliflor

amb patates

Fingers vegetals tricolor (84292)

Enciam i blat de moro

Fruita

2

DIMARTS

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

Rollito de primavera
Enciam i blat de moro
Fruita

K

H

P

L

9

Truita francesa
Enciam i tonyina

Fruita

K

H

P

L

Hamburguesa Vegetal de colíflor i formatge

K

H

P

L

Enciam i pastanaga

Fruita

16

Cigrons ecològics guisats amb espinacs
amb patates

Crestes de tonyina al forn (44013)

Enciam i tomàquet

Fruita

17

Cigrons ecològics guisats amb espinacs

Enciam i tomàquet

Fruita

23

Mongetes blanques guisades
(Tomàquet , ceba i all)

Varetes de verdures

Enciam

Fruita

24

Puré d'hortalisses (43460)

Pasta amb beixamel i formatge gratinat (69021)

Fruita

30

Amanida verda completa
(Enciam, olives , blat de moro i picatostes)

Rollito de primavera

Enciam i olives

Fruita

31

Arròs
amb salsa de tomàquet casolà

Filet d'abadejo al forn

Enciam i pastanaga

Fruita

3

Cigrons ecològics guisats amb espinacs

Hamburguesa Vegetal de colíflor i formatge

Enciam i pastanaga

K

H

P

L

10

Fruita

11

Puré de pastanaga ecològica
amb picatostes

Fingers vegetals tricolor (84292)

Enciam i pastanaga

Fruita

18

Fruita

25

Puré de verdura (mongeta tendra , pastanaga, ceba)

Truita de carbassó i patata

Enciam i tonyina

Fruita

26

Fruita

JORNADA GASTRONOMICA ITALIANA 19

Espirals (8450410)

amb salsa pesto (oli i albahaca)

Pizza a l'estil del xef (78109)

(Tomàquet, mozzarella, formatge i orxeta) 78109

Gelat

Minestra de verdures patata,pastanaga, mongeta verda)

Delícies de bacallà (6350060)

Enciam i blat de moro

logurt ecològic



TOTS ELS MENÚ ESTAN ACOMPANYATS
AMB AIGUA I PA ECOLÒGIC

CUINAT I AMANIT AMB OLI D'OLIVA



MENÚ ESCOLES SABADELL MAIG 2023

SENSE PEIX

DILLUNS

FESTA

K H P L

Arròs

amb oli d'all i julivert (17450041) ixampinyons (31121)

Truita d'espinacs i patata

Enciam i blat de moro

K H P L

15

Espirals tricolor
amb salsa bolongesa de lleties

K H P L

Truita francesa
Enciam
Fruita

DIMARTS

2

Arròs
amb verduretes (cebà, pebrot verd i pebrot vermell)
Filet de gall d'indi a la planxa (8250033)

K H P L

Enciam i blat de moro

K H P L

K H P L

Fruita

DIMECRES

3

Arròs
amb verduretes (cebà, pebrot verd i pebrot vermell)
Filet de gall d'indi a la planxa (8250033)

K H P L

Enciam i blat de moro

K H P L

K H P L

Fruita

DIJOUS

4

Cigrons ecològics guisats amb espinacs

Hamburguesa Vegetal de coliflor i formatge

K H Fruita P L

Enciam i pastanaga

K H P L

K H P L

Fruita

DIVENDRES

5

Bròquil

amb patates

Rollito de primavera

Enciam i olives

logurt ecològic

K H P L

K H P L

L

12

Llenties ecològiques guisades

amb verdures (ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)

Rollito de primavera

Enciam

logurt ecològic

K H P L

K H P L

L

JORNADA GASTRONOMICA ITALIANA

19

Espirals (8450410)

amb salsa pesto (oli i albahaca)

Pizza margarida sense al·lèrgens (39991)

Gelat

K H P L

K H P L

L

FESTA LOCAL

15

Mongetes verdes (6172083)
amb patates

K H P L

K H P L

Fruita

16

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

K H P L

K H P L

Enciam i pastanaga

17

Cigrons ecològics guisats amb espinacs

K H P L

K H P L

Fruita

18

Puré de verdura (mongeta tendra , pastanaga, ceba)

K H P L

K H P L

Enciam i olives

19

Espirals (8450410)

amb salsa pesto (oli i albahaca)

Pizza margarida sense al·lèrgens (39991)

Gelat

K H P L

K H P L

L

22

L

Macarrons
amb salsa de tomàquet (31153 i 31051)

K H P L

K H P L

Fruita

23

Mongetes blanques guisades
(Tomàquet, ceba i all)

K H P L

K H P L

Estofat de gall d'indi fornejat

24

amb patata(43005)

K H P L

K H P L

Fruita

25

Puré d'hortalisses (43460)

K H P L

K H P L

Pasta amb beixamel i formatge gratinat (69021)

26

Arròs
amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó)

K H P L

K H P L

Arròs

27

Minestra de verdures patata,pastanaga, mongeta verda)

K H P L

K H P L

Fingers de pollastre (39989)

28

Enciam i pastanaga

K H P L

K H P L

Enciam i blat de moro

29

logurt ecològic

K H P L

K H P L

Fruita

30

Amanida verda completa
(Enciam, olives , blat de moro i picatostes)

K H P L

K H P L

Filet de gall d'indi a la planxa (8250033)

31

amb patates

K H P L

K H P L

Fruita

32

Arròs
amb salsa de tomàquet casolà

K H P L

K H P L

Fingers vegetals de blat de moro (84292)

33

Enciam i pastanaga

K H P L

K H P L

Fruita

34

SERHS FOOD
01/05/2023
Dept. Dietètica i Nutrició
Lourdes Carles Cordero
Col. Num. CAT/050883

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

K H P L

K H P L

Fruita

K H P L

K H P L

K H P L

Fruita

K H P L

K H P L

K H P L

Fruita

K H P L



MENÚ ESCOLES SABADELL MAIG 2023

HIPOCALORIC

DILLUNS

FESTA

K H P L

Arròs

amb oli d'all i julivert (17450041) ixampinyons (31121)

Truita d'espinacs i patata
Enciam i blat de moro

K H P L

FESTA LOCAL

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

DIMARTS

Espirals tricolor
amb salsa bolongesa de llenties

Truita francesa
Enciam i tonyina
Fruita

K H P L

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)

Contracuixa de pollastre al forn 6250110
Enciam i pastanaga

K H P L

Mongetes verdes (6172083)
amb patates

Hamburguesa Vegetal de coliflor i formatge
Enciam i pastanaga

Fruita

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

Amanida verda completa

(Enciam, olives , blat de moro i picatostes)

Filet de gall d'indi a la planxa (8250033)
amb patates

K H P L

DIMECRES

Arròs
amb oli d'oliva i orenga

Filet de gall d'indi a la planxa (8250033)
Enciam i blat de moro

K H P L

Macarrons
amb salsa de tomàquet casolà

Salmó al forn
Enciam i olives

Fruita

K H P L

Cigrons ecològics guisats amb espinacs

Salsitxes de vedella a la planxa (6272643)
amb tomàquet (6272643)

Fruita

K H P L

Puré d'hortalisses (43460)

Pasta amb beixamel i formatge gratinat (69021)

Fruita

K H P L

Arròs

amb salsa de tomàquet casolà

Cuetes de rap al forn 6350040
Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

DIJOUS

Cigrons ecològics guisats amb espinacs

Hamburguesa Vegetal de coliflor i formatge
Enciam i pastanaga

Fruita

Puré de pastanaga ecològica

Fricandó de vedella
amb ceba i pastanaga

Fruita

K H P L

Puré de verdura (mongeta tendra , pastanaga, ceba)

Truita de carbassó i patata
Enciam i tonyina

Fruita

K H P L

SERHS FOOD

01/05/2023
Dep. Diàfrica i Nutriçió
L'aula dels Estudis Catalàs Capdevila
Cat. Nums. CAT000863

K H P L

DIVENDRES

Bròquil

amb patates

Lluç al forn (8350140)

Enciam i olives

logurt desnatat

K H P L

Llenties ecològiques guisades

amb verdures (ceba , pastanaga, tomàquet i pebrots)

Salsitxes de gall d'indi al forn

Enciam i tonyina

logurt desnatat

K H P L

JORNADA GASTRONOMICA ITALIANA

Espirals (8450410)

amb oli d'oliva i orenga

Pizza a l'estil del xef (78109)

(Tomàquet, mozzarella, formatge i orenga) 78109

Gelat

K H P L

Minestra de verdures patata,pastanaga, mongeta verda)

Hamburguesa de verdures (pastanaga, api,nab) 82287

Enciam i blat de moro

logurt desnatat

K H P L

26

TOTS ELS MENÚ ESTAN ACOMPANYATS

AMB AIGUA I PA ECOLÒGIC

CUINAT I AMANIT AMB OLÍ D'OLIVA

MENÚ ESCOLES SABADELL MAIG 2023

SENSE FRUITS SECS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTA

Espirals tricolor
amb salsa bolongesa de llenties

Arròs
amb verduretes (cebà, pebrot verd i pebrot vermell)
Filet de gall d'indi a la planxa (8250033)

Cigrons ecològics guisats amb espinacs
Hamburguesa Vegetal de coliflor i formatge

Bròquil
amb patates
Filet de lluç al forn (44102)

K H P L
Arròs
amb oli d'oliva i orenga
Truita d'espinacs i patata
Enciam i blat de moro

K H P L
Fruita
Truita francesa
Enciam i tonyina
Fruita
Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)
Contracuixa de pollastre al forn 6250110
Enciam i pastanaga

K H P L
Fruita
Macarrons amb salsa de tomàquet casolà
Delícies de Salmó amb carbassa al forn
Enciam i olives

K H P L
Fruita
Puré de pastanaga ecològica amb picatostes
Fricandó de vedella amb ceba i pastanaga

K H P L
Llenties ecològiques guisades amb verdures (cebà, pastanaga, tomàquet i pebrot)
Salsitxes de gall d'indi al forn
Enciam i tonyina
Iogurt ecològic

15

16

17

JORNADA GASTRONOMICA ITALIANA 19

K H P L
Mongetes verdes (6172083) amb patates
Filet de gall d'indi al forn amb formatge (44179)
Enciam i pastanaga

K H P L
Fruita
Cigrons ecològics guisats amb espinacs
Salsitxes de vedella a la planxa (6272643) amb tomàquet (6272643)

K H P L
Fruita
Puré de verdura (mongeta tendra, pastanaga, ceba)
Truita de carbassó i patata

K H P L
Espirals (8450410) amb oli d'oliva i orenga
Pizza a l'estil del xef (78109)
(Tomàquet, mozzarella, formatge i orenga) 78109

FESTA LOCAL

22

23

24

26

K H P L
Macarrons amb oli d'oliva i orenga
Truita pernil dolç i formatge (8050031)
Enciam i pastanaga

K H P L
Fruita
Mongetes blanques (31242) amb patates
Estofat de gall d'indi fornejat amb patata (43005)

K H P L
Fruita
Puré d'hortalisses (43460)
Pasta amb beixamel i formatge gratinat (69021)

K H P L
Fruita
Arròs amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó)
Filet de lluç al forn (44102)

K H P L
Gelat
Fingers de pollastre (39989)
Enciam i blat de moro
Iogurt ecològic

29

30

31

31

K H P L
Coliflor amb patates
Mandonguilles mixtes amb tomàquet i ceba
Fruita

K H P L
Fruita
Amanida verda completa (Enciam, olives, blat de moro i picatostes)
Filet de gall d'indi a la planxa (8250033) amb patates

K H P L
Fruita
Arròs amb salsa de tomàquet casolà
Filet d'abadejo al forn
Enciam i pastanaga

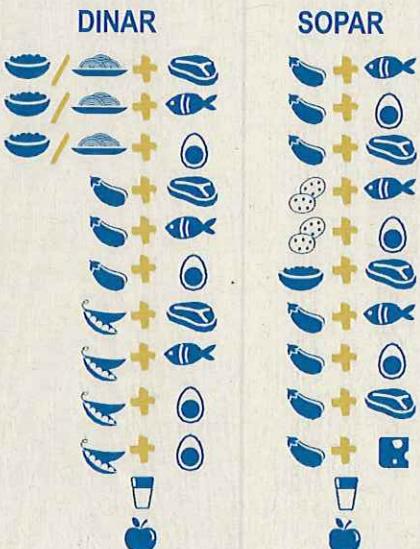
K H P L
Fruita
Minestra de verdures patata, pastanaga, mongeta verda)

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



Recomanacions per al 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.



verdures pasta arròs patates llegums ous carn peix formatges fruita làctic

*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 : PERA, PLÀTAN, POMA, NECTARINA, KIWI, SÍNDRIA, MELÓ



PReme Programa de Revisió
de Menús Escolars



aquest mes

Claus per a un CONSUM CONSCIENT



10 mesos causes

Cuidem el medi ambient!

Des de casa, són moltes les petites accions que podem fer per anar reduint els residus que generem i, així, cuidar una mica més el medi ambient: utilitzar cabàs o bosses de tela, comprar a granel, evitar embalatges innecessaris...

Us deixem un enllaç amb més idees, a continuació.



Segell dietista

CLICA LA IMATGE

SERHS FOOD

01 JUNY 2022

Dpt. Diari de Nutrició
Lourdes Orts Capdevila
Col. Ntm/CAT000863

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



www.serhsfoodeduca.com