

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

K H P L

K H P L

K H P L

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

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

JORNADA INTENSIVA

Arròs
amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó)
Salmó al forn
Enciam i olives

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

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

Nius d'espaguetis integrals
amb salsa beixamel
Truita de patata i tonyina
Enciam i blat de moro

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

Amanida verda completa
(Enciam, olives, blat de moro i picatostes)
Fricandó de vedella
amb ceba i pastanaga

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

Mongetes blanques guisades
(Tomàquet, ceba i all)
Fingers vegetals tricolor (84292)
Enciam i tonyina

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

Purè de carbassó ecològic
amb picatostes
Delícies de bacallà (6350060)
Enciam i blat de moro

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

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

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

Arròs
amb verdutetes (ceba, pebrot verd i pebrot vermell)
Quart de pollastre al forn
amb poma

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

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

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

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

Purè de pastanaga ecològica

Hamburguesa de vedella al forn
Enciam i tonyina

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

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)

Contracuixa de pollastre al forn 6250110
Enciam i pastanaga

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

Macarrons
amb salsa de tomàquet casolà

Assortiment (croquetes, hamburg vegetal, mandogulles...)
Enciam i olives

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

Arròs
amb oli i xampinyons (31121)

Truita francesa
Enciam i blat de moro

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

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

SERHS FOOD
01 ABR 2023
Dept. Diàlisi i Nutrició
Lourdes Català Capdevila
Col. Núm. CAT000663



K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

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

JORNADA INTENSIVA

Arròs
amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó)
Salmó al forn
Enciam i olives

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

Macarrons S/G
amb salsa de tomàquet casolà
Truita de patata i tonyina
Enciam i blat de moro

Amanida verda completa
(Enciam, olives, blat de moro i pastanaga)
Hamburguesa de vedella al forn
Enciam i pastanaga

DINAR FI DE CURS
Macarrons S/G
amb salsa de formatge emmental
Pernillets de pollastre al forn
amb poma
Gelat

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

Puré de carbassó ecològic

Cuetes de rap al forn 6350040
Enciam i blat de moro

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

Arròs
amb verdures (ceba, pebrot verd i pebrot vermell)
Quart de pollastre al forn
amb poma

Cigrons ecològics guisats amb espínacs
Fingers vegetals de blat de moro (84292)
Enciam i pastanaga

Bròquil
amb patates
Filet de lluç al planxa (8350140)
Enciam i olives
iogurt ecològic

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

Puré de pastanaga ecològica

Hamburguesa de vedella al forn
Enciam i tonyina

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

Macarrons S/G
amb salsa de tomàquet casolà
Assortiment sense al·lèrgens
Enciam i olives

Arròs
amb oli i xampinyons (31121)
Truita francesa
Enciam i blat de moro

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
AMR AIGUA IPA ECOLÒGIC
CUINAT I AMANIT AMR OLI D'OLIVA

SERHS FOOD
01 ABR 2023
Dept. Diètica i Nutrició
Lourdes Català Capdevila
Col. Núm. CAT000883



K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L



MENÚ ESCOLES SABADELL JUNY 2023

SENSE LACTOSA

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

JORNADA INTENSIVA

Arròs
amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó)
Salmó al forn
Enciam i olives

K H P L

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

K H P L

Nius d'espaguetis integrals
amb salsa de tomàquet casolà
Truita de patata i tonyina
Enciam i blat de moro

K H P L

Amanida verda completa
(Enciam, olives, blat de moro i picatostes)
Fricandó de vedella
amb ceba i pastanaga

K H P L

Mongetes blanques guisades
(Tomàquet, ceba i all)
Fingers vegetals tricolor (84292)
Enciam i tonyina
logurt sense lactosa : 133170

K H P L

Puré d'hortalisses (43460)
amb picatostes
Cuetes de rap al forn 6350040
Enciam i blat de moro

K H P L

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

K H P L

Arròs
amb verdures (ceba, pebrot verd i pebrot vermell)
Quart de pollastre al forn
amb poma

K H P L

Cigrons ecològics guisats amb espinacs
Fingers vegetals de blat de moro (84292)
Enciam i pastanaga

K H P L

Bròquil
amb patates
Filet de lluç al planxa (8350140)
Enciam i olives
logurt sense lactosa : 133170

K H P L

Puré de carbassó (43460)
Hamburguesa de vedella al forn
Enciam i tonyina

K H P L

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)
Contraçuixa de pollastre al forn 6250110
Enciam i pastanaga

K H P L

Macarrons
amb salsa de tomàquet casolà
Assortiment sense al·lèrgens
Enciam i olives

K H P L

Arròs
amb oli i xampinyons (31121)
Truita francesa
Enciam i blat de moro

K H P L

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

K H P L



K H P L



K H P L

K H P L

K H P L

4561



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

JORNADA INTENSIVA

Arròs
amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó)
Salmó al forn
Enciam i olives

K H P L

Pure de carbassa (43459)

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

K H P L

Nius d'espaguetis integrals
amb salsa de tomàquet casolà
Truita de patata i tonyina
Enciam i blat de moro

K H P L

Amanida verda completa
(Enciam, olives, blat de moro i picatostes)
Fingers vegetals de bròquil (84292)
Enciam i pastanaga

K H P L

Mongetes blanques guisades
(Tomàquet, ceba i all)
Fingers vegetals tricolor (84292)
Enciam i tonyina
Compota multifruites

K H P L

Puré d'hortalisses (43460)
amb picatostes
Cuetes de rap al forn 6350040
Enciam i blat de moro

K H P L

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

K H P L

Arròs
amb verduretes (ceba, pebrot verd i pebrot vermell)
Quart de pollastre al forn
amb poma

K H P L

Cigrons ecològics guisats amb espinacs
Fingers vegetals de blat de moro (84292)
Enciam i pastanaga

K H P L

Bròquil
amb patates
Filet de lluç al planxa (8350140)
Enciam i olives
Compota multifruites

K H P L

Puré de carbassó (43460)
Fingers vegetals tricolor (84292)
Enciam i tonyina

K H P L

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)
Contraçuixa de pollastre al forn 6250110
Enciam i pastanaga

K H P L

Macarrons
amb salsa de tomàquet casolà
Assortiment sense al·lèrgens
Enciam i olives

K H P L

Arròs
amb oli i xampinyons (31121)
Truita francesa
Enciam i blat de moro

K H P L

4561

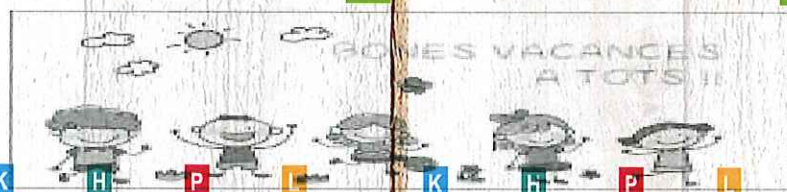
K H P L

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

K H P L



K H P L



K H P L

K H P L

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

JORNADA INTENSIVA

Arròs
amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó)
Salmó al forn
Enciam i olives

K H P L

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

K H P L

Patates (43007) amb oli d'oliva i orenga (33414)
Fingers de gall d'indi (39989)
Enciam i blat de moro

K H P L

Pèsols
amb patates
Rollito de primavera
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

DINAR FI DE CURS
Patates (43007) amb oli d'oliva i orenga (33414)
Pernilets de pollastre al forn
amb poma
Gelat

K H P L



K H P L

Purè de carbassó ecològic
amb picatostes
Cuetes de rap al forn 6350040
Enciam i blat de moro

K H P L

K H P L

Ensaladilla tricolor (pèsols, pastanaga, patata) (12807)
Fingers de gall d'indi (39989)
Enciam i tonyina

K H P L

K H P L

Arròs
amb verdures (ceba, pebrot verd i pebrot vermell)
Quart de pollastre al forn
amb poma

K H P L

K H P L

Cigrons ecològics guisats amb espinacs
Fingers vegetals de blat de moro (84292)
Enciam i pastanaga

K H P L

K H P L

Bròquil
amb patates
Filet de lluç al planxa (8350140)
Enciam i olives
iogurt ecològic

K H P L

K H P L

Purè de pastanaga ecològica
Hamburguesa de vedella al forn
Enciam i tonyina

K H P L

K H P L

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)
Contrauixa de pollastre al forn 6250110
Enciam i pastanaga

K H P L

K H P L

Patates (43007) amb oli d'oliva i orenga (33414)
Assortiment sense al·lèrgens
Enciam i olives

K H P L

K H P L

Arròs
amb oli i xampinyons (31121)
Rollito de primavera
Enciam i blat de moro
Làctic/fruita

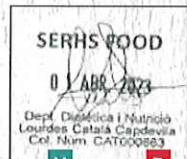
K H P L

K H P L

Patates (43007) amb oli d'oliva i orenga (33414)
Assortiment sense al·lèrgens
Enciam i olives

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

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L



MENÚ ESCOLES SABADELL JUNY 2023

SENSE PORC

DILLUNS

K H P L

JORNADA INTENSIVA 5

Arròs
amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó)
Salmó al forn
Enciam i olives
Fruita

K H P L

12

Puré de carbassó ecològic
amb picatostes
Delícies de bacallà (6350060)
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

19

Puré de pastanaga ecològica
Hamburguesa de vedella al forn
Enciam i tonyina
Fruita

K H P L

26

K H P L

DIMARTS

AL JUNY
L'ESTIU NO ÉS LLUUVY.

K H P L

6

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

K H P L

13

Espirals tricolor
amb salsa bolonesa de llenties
Truita d'espínacs i patata
Enciam i tonyina
Fruita

K H P L

20

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)
Contrauixa de pollastre al forn 6250110
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

27

K H P L

DIMECRES

K H P L

7

Nius d'espaguetis integrals
amb salsa beixamel
Truita de patata i tonyina
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

14

Arròs
amb verdures (ceba, pebrot verd i pebrot vermell)
Quart de pollastre al forn
amb poma
Fruita

K H P L

21

Macarrons
Assortiment (croquetes, calamars i lluç arreb.)
Enciam i olives
Fruita

K H P L

28

K H P L

DIJOUS

Pèsols
amb patates
Truita de patata i ceba
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

8

Amanida verda completa
(Enciam, olives, blat de moro i picatostes)
Fricandó de vedella
amb ceba i pastanaga
Fruita

K H P L

15

Cigrons ecològics guisats amb espínacs
Hamburguesa Vegetal de coliflor i formatge
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

22

Arròs
amb oli i xampinyons (31121)
Truita francesa
Enciam i blat de moro
Làctic/fruita

K H P L

29

K H P L

DIVENDRES

DINAR FI DE CURS 2
Macarrons
amb salsa de formatge emmental
Pernillets de pollastre al forn
amb poma
Gelats

K H P L

9

Mongetes blanques guisades
(Tomàquet, ceba i all)
Fingers vegetals tricolor (84292)
Enciam i tonyina
logurt ecològic

K H P L

16

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

K H P L

23

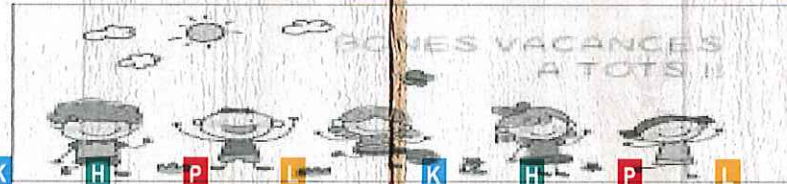
K H P L

30

K H P L

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

SERHS FOOD
01 ABR 2023
Dept. Diètica i Nutrició
Lourdes Català Capdevila
Col. Núm. CAT000583





DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

K H P L

JORNADA INTENSIVA
 Arròs
 amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó)
 Salmó al forn
 Enciam i olives

K H P L

Puré de carbassó ecològic amb picatostes
 Delícies de bacallà (6350060)
 Enciam i blat de moro

K H P L

Puré de pastanaga ecològica
 Hamburguesa Vegetal de coliflor i formatge
 Enciam i tonyina

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



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 bolongesa de lleties
 Truita d'espinaçs i patata
 Enciam i tonyina

K H P L

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)
 Hamburguesa de quinoa
 Enciam i pastanaga

K H P L



K H P L

K H P L

Nius d'espaguets integrals amb salsa beixamel
 Truita de patata i tonyina
 Enciam i blat de moro

K H P L

Arròs amb verdures (ceba, pebrot verd i pebrot vermell)
 Seitons al forn
 Enciam i olives

K H P L

Macarrons amb salsa de tomàquet casolà
 Assortiment (croquetes, calamars i lluç arreb.)
 Enciam i olives

K H P L



K H P L

K H P L

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

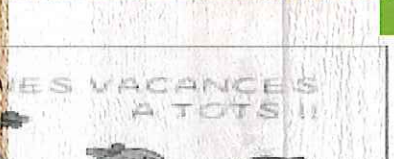
K H P L

Cigrons ecològics guisats amb espinaçs
 Hamburguesa Vegetal de coliflor i formatge
 Enciam i pastanaga

K H P L

Arròs amb oli i xampinyons (31121)
 Truita francesa
 Enciam i blat de moro

K H P L



K H P L

K H P L

DINAR FI DE CURS
 Macarrons
 amb salsa de formatge emmental
 Crestes de tonyina al forn (44013)
 Enciam i olives

K H P L

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

K H P L

Logurt ecològic

K H P L

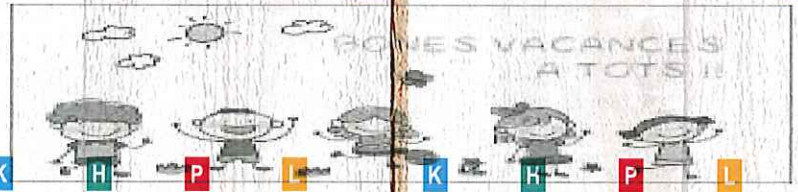


K H P L

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>1</p> <p>K H P L</p>	<p>2</p> <p>AL JUNY L'ESTIU NO ÉS LLUIG.</p> <p>K H P L</p>	<p>3</p> <p>K H P L</p>	<p>4</p> <p>Pèsols amb patates Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>5</p> <p>DINAR FI DE CURS Macarrons amb salsa de formatge emmental Pernillets de pollastre al forn amb poma Gelat</p> <p>K H P L</p>
<p>6</p> <p>JORNADA INTENSIVA Arròs amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó) Rollito de primavera Enciam i olives Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>7</p> <p>Pure de carbassa (43459) Llenties ecològiques guisades amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>8</p> <p>Nius d'espaguetis integrals amb salsa beixamel Truita francesa amb formatge gratinat (69021) Enciam i blat de moro Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>9</p> <p>Amanida verda completa (Enciam, olives, blat de moro i picatostes) Fricandó de vedella amb ceba i pastanaga Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>10</p> <p>Mongetes blanques guisades (Tomàquet, ceba i all) Fingers vegetals tricolor (84292) Enciam logurt ecològic</p> <p>K H P L</p>
<p>11</p> <p>Puré de carbassó ecològic amb picatostes Fingers de gall d'indi (39989) Enciam i blat de moro Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>12</p> <p>Espirals tricolor amb salsa bolonesa de llenties Truita d'espinaacs i patata Enciam Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>13</p> <p>Arròs amb verdures (ceba, pebrot verd i pebrot vermell) Quart de pollastre al forn amb poma Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>14</p> <p>Cigrons ecològics guisats amb espinacs Hamburguesa Vegetal de coliflor i formatge Enciam i pastanaga Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>15</p> <p>Bròquil amb patates Rollito de primavera Enciam i olives logurt ecològic</p> <p>K H P L</p>
<p>16</p> <p>Puré de pastanaga ecològica Hamburguesa de vedella al forn Enciam Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>17</p> <p>Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata) Contrauixa de pollastre al forn 6250110 Enciam i pastanaga Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>18</p> <p>Macarrons amb salsa de tomàquet casolà Assortiment sense al·lèrgens Enciam i olives Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>19</p> <p>Arròs amb oli i xampinyons (31121) Truita francesa Enciam i blat de moro Làctic/fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>20</p> <p>K H P L</p>
<p>21</p> <p>K H P L</p>	<p>22</p> <p>K H P L</p>	<p>23</p> <p>K H P L</p>	<p>24</p> <p>K H P L</p>	<p>25</p> <p>K H P L</p>

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

SERHS FOOD
01 ABR 2023
Dept. Dietètica i Nutrició
Lourdes Catala Capdevila
Col. Núm. CAT000063





DILLUNS

K H P L

JORNADA INTENSIVA

5

Arròs

amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassò)

Rollito de primavera

Enciam i olives

K H P L

12

Purè de carbassò ecològic

Salmó al forn

Enciam i blat de moro

K H P L

19

Purè de pastanaga ecològica

Hamburguesa de vedella al forn

Enciam i tonyina

K H P L

DIMARTS

K H P L



6

Purè de carbassa (43459)

Llenties ecològiques guisades

amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)

K H P L

Espirals tricolor

amb salsa bolonesa de llenties

Truita d'espinaçs i patata

Enciam i tonyina

K H P L

20

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)

20

Contrauixa de pollastre al forn 6250110

Enciam i pastanaga

K H P L

DIMECRES

K H P L

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

7

Nius d'espaguetis integrals

amb salsa beixamel

Truita de patata i tonyina

Enciam i blat de moro

K H P L

Arròs

amb oli d'oliva i orenga

Quart de pollastre al forn

Enciam i olives

K H P L

Macarrons

amb salsa de tomàquet casolà

Hamburguesa Vegetal de coliflor i formatge

Enciam i olives

K H P L

DIJOUS

K H P L

Pèsols

amb patates

Truita francesa

Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

1

8

Amanida verda completa

(Enciam, olives, blat de moro i picatostes)

Fricandó de vedella

amb ceba i pastanaga

K H P L

8

15

Cigrons ecològics guisats amb espinaçs

Hamburguesa Vegetal de coliflor i formatge

Enciam i pastanaga

K H P L

15

Arròs

amb oli i xampinyons (31121)

Truita francesa

Enciam i blat de moro

K H P L

22

DIVENDRES

K H P L

DINAR FI DE CURS

Macarrons

amb oli d'oliva i orenga

Pernilets de pollastre al forn

Enciam i olives

Gelat

K H P L

2

9

Mongetes blanques guisades

(Tomàquet, ceba i all)

Fingers vegetals de pastanaga (84292)

Enciam i tonyina

logurt desnatat

K H P L

9

16

Bròquil

amb patates

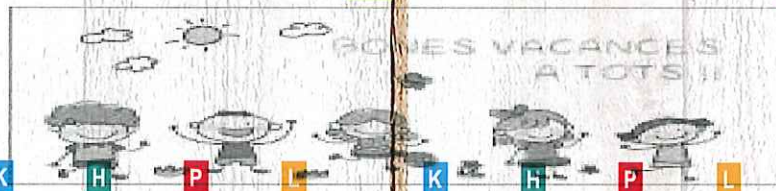
Lluç al forn (8350140)

Enciam i olives

logurt desnatat

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

JORNADA INTENSIVA

Arròs
amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó)
Rollito de primavera
Enciam i olives

Pure de carbassa (43459)

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

Nius d'espaguetis integrals
amb salsa beixamel
Truita de patata i tonyina
Enciam i blat de moro

Amanida verda completa
(Enciam, olives, blat de moro i picatostes)
Fricandó de vedella
amb ceba i pastanaga

Mongetes blanques (31242)
amb patates
Fingers vegetals tricolor (84292)
Enciam i tonyina

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

Puré de carbassó ecològic
amb picatostes
Salmó al forn
Enciam i blat de moro

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

Arròs
amb verdures (ceba, pebrot verd i pebrot vermell)
Quart de pollastre al forn
amb poma

Cigrons ecològics guisats amb espinacs
Hamburguesa Vegetal de coliflor i formatge
Enciam i pastanaga

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

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

Puré de pastanaga ecològica
Hamburguesa de vedella al forn
Enciam i tonyina

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

Macarrons
amb salsa de tomàquet casolà
Assortiment sense al·lergens
Enciam i olives

Arròs
amb oli i xampinyons (31121)
Truita francesa
Enciam i blat de moro

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



K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

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.

(DEPENDENT DE LES AL·LÈRGIES O DERIVACIONS)

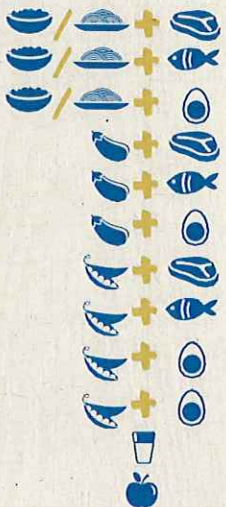
ACOMPANYARÀ AL MENÚ PA (integral) I AIGUA DE XARXA
FRUITA DE TEMPORADA : PERA, PLÀTAN, POMA, NECTARINA, KIWI, ALBERCOC



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

TREBALLEM PEL MALBARATAMENT ALIMENTARI

Tenint en compte que a Catalunya cada any es malbaraten una mitjana de 35 kg de menjar per habitant, Serhs portem a terme accions per reduir el malbaratament que es genera als espais de migdia que gestionem.



CLICA LA IMATGE

Per evitar el malbaratament, és important saber què tenim a la nevera. Les eines que presenten "somentdeprofit" ens ajuden a calcular racions i a saber quins plats podem fer amb el que tenim a la nevera. Cliqueu a la imatge superior si voleu fer ús d'aquest recurs!

10 mesos causes

Famílies i criança positiva

Amb la voluntat d'incentivar accions que ajudin a les famílies a resoldre situacions problemàtiques i manejar els recursos personals i socials, el Departament de Drets Socials ofereix diferents recursos que podeu trobar a continuació:

LA FAMÍLIA



FAMÍLIA, TOTHOM A TAULA!

CLICA LA IMATGE

Segell dietista

SERHS FOOD

01 MAIG 2023
Dept. Dietètica i Nutrició
Lourdes Chiribá Capdevila
Col. Núm. CAT000563



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** Lípidis

