

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>6</p> <p>Coliflor amb patates Mandonguilles mixtes amb tomàquet i ceba</p> <p>Fruita</p> <p>K 678,9 H 59,6 P 33,0 L 37,5</p>	<p>7</p> <p>Sopa d'escudella (carn d'au i mixta, col, pastanaga, ceba) Pit de de gall d'indi al forn (8250033) Enciam i olives</p> <p>Fruita</p> <p>K 850,8 H 88,8 P 36,4 L 38,8</p>	<p>8</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet casolà Trita de patata i ceba Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p> <p>K 791,5 H 94,4 P 42,0 L 25,4</p>	<p>1</p> <p>Arròs amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó) Filet de lluç al forn (44102) Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p> <p>K 514,1 H 64,5 P 32,5 L 17,4</p>	<p>2</p> <p>Minestra de verdures patata,pastanaga, mongeta verda)</p> <p>Pernillets de pollastre al forn Enciam i blat de moro logurt</p> <p>K 625,4 H 81,1 P 24,1 L 22,3</p>
<p>13</p> <p>Pure de carbassa (43459) Delícies rostides de pollastre Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita</p> <p>K 660,1 H 104,6 P 20,8 L 17,6</p>	<p>14</p> <p>Arròs muntanya (porc, pollastre, vedella,ceba i porro) Salmó al forn Enciam i olives</p> <p>Fruita</p> <p>K 674,7 H 68,6 P 30,9 L 33,9</p>	<p>15</p> <p>Guisat de mongetes tendres (6170223) (,mongeta verde, pastanaga, patata) 6170223 Trita de patata i tonyina Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita</p> <p>K 653,4 H 83,1 P 27,3 L 19,1</p>	<p>9</p> <p>Puré de pastanaga ecològica Quart de pollastre al forn Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita</p> <p>K 392,0 H 53,8 P 21,0 L 12,2</p>	<p>10</p> <p>Mongetes blanques guisades (Tomàquet , ceba i all) Filet d'abadejo al forn Enciam i tonyina logurt</p> <p>K 689,4 H 60,4 P 33,5 L 36,1</p>
<p>20</p> <p>Puré de carbassó ecològic amb picatostes Pernillets de pollastre al forn amb poma</p> <p>Fruita</p> <p>K 922,0 H 87,6 P 56,6 L 38,5</p>	<p>21</p> <p>Sopa de galets (6472213) (au, vedella ,ceba, pastanaga,col, porro , api) Trita d'espinacs i patata Enciam i tonyina</p> <p>Fruita</p> <p>K 643,8 H 68,1 P 23,6 L 28,4</p>	<p>22</p> <p>Cigrons ecològics guisats amb espinacs Hamburguesa vegetal de coliflor i formatge Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita</p> <p>K 663,0 H 78,0 P 37,3 L 21,9</p>	<p>16</p> <p>Nius d'espaguetis integrals amb salsa beixamel Hamburguesa de vedella al forn Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p> <p>K 641,0 H 60,1 P 39,5 L 19,9</p>	<p>17</p> <p>Llenties ecològiques guisades amb verdures (ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot) Bistec de gall d'indi al forn (8250010) amb salsa espanyola (xampinyons, porro i llorer) logurt</p> <p>K 946,8 H 72,2 P 35,4 L 54,7</p>
<p>27</p> <p>Arròs amb oli d'all i julvert (17450041) ixampinyons (31121) Trita francesa Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita</p> <p>K 530,7 H 83,1 P 23,8 L 11,5</p>	<p>28</p> <p>Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata) Contrauixa de pollastre al forn 6250110 Enciam i tonyina</p> <p>Fruita</p> <p>K 672,1 H 93,1 P 17,2 L 26,1</p>	<p>29</p> <p>Tirabuixons (8451090) amb salsa de tomàquet casolà Delícies de lluç al forn Enciam i olives</p> <p>Fruita</p> <p>K 567,6 H 60,3 P 28,7 L 24,8</p>	<p>23</p> <p>Arròs amb verduretes (ceba, pebrot verd i pebrot vermell) Cuetes de rap al forn 6350040 Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p> <p>K 620,0 H 71,8 P 33,0 L 23,3</p>	<p>24</p> <p>Bròquil amb patates Filet de gall d'indi a la planxa (8250033) Enciam i olives logurt</p> <p>K 451,1 H 47,2 P 18,8 L 33,2</p>
<p>30</p> <p>Arròs amb oli d'all i julvert (17450041) ixampinyons (31121) Trita francesa Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita</p> <p>K 530,7 H 83,1 P 23,8 L 11,5</p>	<p>30</p> <p>Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata) Contrauixa de pollastre al forn 6250110 Enciam i tonyina</p> <p>Fruita</p> <p>K 672,1 H 93,1 P 17,2 L 26,1</p>	<p>30</p> <p>Tirabuixons (8451090) amb salsa de tomàquet casolà Delícies de lluç al forn Enciam i olives</p> <p>Fruita</p> <p>K 567,6 H 60,3 P 28,7 L 24,8</p>	<p>30</p> <p>Puré de pastanaga ecològica amb picatostes Fricandó de vedella amb ceba i pastanaga</p> <p>Fruita</p> <p>K 674,2 H 94,2 P 27,3 L 20,8</p>	<p>30</p> <p>Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata) Contrauixa de pollastre al forn 6250110 Enciam i tonyina</p> <p>Fruita</p> <p>K 672,1 H 93,1 P 17,2 L 26,1</p>



MENÚ ESCOLES SABADELL NOVEMBRE 2023

Sense gluten

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

TOFS ELS MENÚ ESTAN ACOMPANYATS
 AMB ANGINA I PA ECOLÒGIC
 CUNYAT I AMANIT. AMB OLI D'OLIVA

FESTA

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

Coliflor
amb patates
Mandonguilles mixtes
amb tomàquet i ceba
Fruita

Sopa de peix (arrós)
(cap de rap i sofregit de verdures)
Pit de de gall d'indi al forn (8250033)
Enciam i olives
Fruita

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

Arròs
amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassò)
Filet de lluç al planxa (8350140)
Enciam i pastanaga
Fruita

Minestra de verdures (patata, pastanaga, mongeta verda)
Pernillets de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
logurt

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

Purè de carbassa (43459)
Fingers de pollastre (39989)
Enciam i blat de moro
Fruita

Arròs muntanya
(porc, pollastre, vedella, ceba i porro)
Salmó al forn
Enciam i olives
Fruita

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

Purè de pastanaga ecològica
Quart de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Fruita

Mongetes blanques guisades
(Tomàquet , ceba i all)
Cuetes de rap al forn 6350040
Enciam i tonyina
logurt

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

Purè de carbassó ecològic
Pernillets de pollastre al forn
amb poma
Fruita

Sopa de peix (arrós)
(cap de rap i sofregit de verdures)
Truita d'espínacs i patata
Enciam i tonyina
Fruita

Cigrons ecològics guisats amb espínacs
Cruixents vegetals de blat de moro (84292)
Enciam i blat de moro
Fruita

Arròs
amb verdures (ceba, pebrot verd i pebrot vermell)
Cuetes de rap al forn 6350040
Enciam i pastanaga
Fruita

Bròquil
amb patates
Filet de gall d'indi a la planxa (8250033)
Enciam i olives
logurt

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

Arròs
amb oli d'all i julivert (17450041) i xampinyons (31121)
Truita francesa
Enciam i blat de moro
Fruita

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

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

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

SERHS FOOD
01 FEB. 2023
Depto. d'Atenció i Nutrició
Lourdes Collada Casadesu
Col. Núm. CA1000663

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

TOTS ELS MENUS ESTAN ACOMPANYATS AMB AIGUA I PA ECOLOGIC
 CENYAT I AMANIT AMB OLI D'OLIVA

FESTA

<p>6</p> <p>Coliflor amb patates Mandonguilles mixtes amb tomàquet i ceba Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>7</p> <p>Sopa d'escudella (carn d'au i mixta, col, pastanaga, ceba) Pit de de gall d'indi al forn (8250033) Enciam i olives Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>Arròs amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassò) Filet de lluç al planxa (8350140) Enciam i pastanaga Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>4</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>8</p> <p>9</p> <p>10</p> <p>11</p> <p>12</p> <p>13</p> <p>14</p> <p>15</p> <p>16</p> <p>17</p> <p>18</p> <p>19</p> <p>20</p> <p>21</p> <p>22</p> <p>23</p> <p>24</p> <p>25</p> <p>26</p> <p>27</p> <p>28</p> <p>29</p> <p>30</p>	<p>3</p> <p>Minestra de verdures patata,pastanaga, mongeta verda)</p> <p>Pernilets de pollastre al forn Enciam i blat de moro logurt sense lactosa : 133170</p> <p>K H P L</p>
<p>6</p> <p>Coliflor amb patates Mandonguilles mixtes amb tomàquet i ceba Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>7</p> <p>Sopa d'escudella (carn d'au i mixta, col, pastanaga, ceba) Pit de de gall d'indi al forn (8250033) Enciam i olives Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>8</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet casolà Trita de patata i ceba Enciam i pastanaga Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>8</p> <p>9</p> <p>10</p> <p>11</p> <p>12</p> <p>13</p> <p>14</p> <p>15</p> <p>16</p> <p>17</p> <p>18</p> <p>19</p> <p>20</p> <p>21</p> <p>22</p> <p>23</p> <p>24</p> <p>25</p> <p>26</p> <p>27</p> <p>28</p> <p>29</p> <p>30</p>	<p>10</p> <p>Mongetes blanques guisades (Tomàquet , ceba i all) Cuetes de rap al forn 6350040 Enciam i tonyina logurt sense lactosa : 133170</p> <p>K H P L</p>
<p>13</p> <p>Pure de carbassa (43459) Fingers de pollastre (39989) Enciam i blat de moro Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>14</p> <p>Arròs muntanya (porc, pollastre, vedella,ceba i porro) Salmó al forn Enciam i olives Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>15</p> <p>Guisat de mongetes tendres 6170223) (,mongeta verde, pastanaga, patata) 6170223 Trita de patata i tonyina Enciam i blat de moro Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>15</p> <p>16</p> <p>17</p> <p>18</p> <p>19</p> <p>20</p> <p>21</p> <p>22</p> <p>23</p> <p>24</p> <p>25</p> <p>26</p> <p>27</p> <p>28</p> <p>29</p> <p>30</p>	<p>17</p> <p>Lenties ecològiques guisades amb verdures (ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot) Bistec de gall d'indi al forn (8250010) amb salsa espanyola (xampinyons, porro i llorer) logurt sense lactosa : 133170</p> <p>K H P L</p>
<p>20</p> <p>Puré d'hortalisses (43460) Pernilets de pollastre al forn amb poma Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>21</p> <p>Sopa de galets (6472213) (au, vedella ,ceba, pastanaga,col, porro , api) Trita d'espínacs i patata Enciam i tonyina Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>22</p> <p>Cigrons ecològics guisats amb espínacs Cruixents vegetals de blat de moro (84292) Enciam i blat de moro Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>22</p> <p>23</p> <p>24</p> <p>25</p> <p>26</p> <p>27</p> <p>28</p> <p>29</p> <p>30</p>	<p>24</p> <p>Bròquil amb patates Filet de gall d'indi a la planxa (8250033) Enciam i olives logurt sense lactosa : 133170</p> <p>K H P L</p>
<p>27</p> <p>Arròs amb oli d'all i julivert (17450041) i xampinyons (31121) Trita francesa Enciam i blat de moro Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>28</p> <p>Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata) Contraçuixa de pollastre al forn 6250110 Enciam i tonyina Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>29</p> <p>Tirabuixons (8451090) amb salsa de tomàquet casolà Salmó al forn Enciam i olives Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>29</p> <p>30</p>	<p>30</p> <p>Puré d'hortalisses (43460) Fricandó de vedella amb ceba i pastanaga Fruita</p> <p>K H P L</p>

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS
 AMB AIGUA EPA ECOLÒGIC
 CENAT I AMANIT AMB OLI D'OLIVA

FESTA

6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

TOTS ELS MENUS ESTAN ACOMPANYATS
 AMB AIGUA I PA ECOLÒGIC
 CERNAT I AMANIT AMB OLI D'OLIVA

K H P L

6
Coliflor
amb patates
Mandonguilles mixtes
amb tomàquet i ceba
Fruita

K H P L

13
Pure de carbassa (43459)
Fingers de pollastre (39989)
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

20
Puré de carbassó ecològic
amb picatostes
Pernillets de pollastre al forn
amb poma
Fruita

K H P L

27
Arròs
amb oli d'all i julivert (17450041) i xampinyons (31121)
Rollito de primavera
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

K H P L

7
Sopa de peix (arrós)
(cap de rap i sofregit de verdures)
Pit de de gall d'indi al forn (8250033)
Enciam i olives
Fruita

K H P L

14
Arròs muntanya
(porc, pollastre, vedella, ceba i porro)
Salmó al forn
Enciam i olives
Fruita

K H P L

21
Sopa de peix (arrós)
(cap de rap i sofregit de verdures)
Fingers de gall d'indi (39989)
Enciam i tonyina
Fruita

K H P L

28
Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)
Contracuixa de pollastre al forn 6250110
Enciam i tonyina
Fruita

K H P L

K H P L

8
FESTA
Arròs
amb salsa de tomàquet casolà
Rollito de primavera
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

15
Guisat de mongetes tendres 6170223)
(,mongeta verde, pastanaga, patata) 6170223
Rollito de primavera
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

22
Cigrons ecològics guisats amb espinacs
Cruixents vegetals de blat de moro (84292)
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

29
Tirabuixons (8451090)
amb salsa de tomàquet casolà
Salmó al forn
Enciam i olives
Fruita

K H P L

K H P L

9
Puré de pastanaga ecològica
Quart de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

16
Patates (43007) amb oli d'oliva i orènga (33414)
Hamburguesa de vedella al forn
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

23
Arròs
amb verduretes (ceba, pebrot verd i pebrot vermell)
Cuetes de rap al forn 6350040
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

30
Puré de pastanaga ecològica
amb picatostes
Fricandó de vedella
amb ceba i pastanaga
Fruita

K H P L

K H P L

10
Minestra de verdures patata, pastanaga, mongeta verda)
Pernillets de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
logurt

K H P L

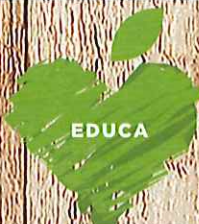
17
Lenties ecològiques guisades
amb verdures (ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)
Bistec de gall d'indi al forn (8250010)
amb salsa espanyola (xampinyons, porro i llorer)
logurt

K H P L

24
Bròquil
amb patates
Filet de gall d'indi a la planxa (8250033)
Enciam i olives
logurt

K H P L

K H P L



MENÚ ESCOLES SABADELL NOVEMBRE 2023

Sense porc

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

TOTS ELS MENÚ ESTÁN ACOMPANYATS AMB AIGUA I PA ECOLÒGIC
 CENYAT I AMANIT AMB OLI D'OLIVA

FESTA

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

6

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

7

Sopa de peix (arròs)
(cap de rap i sofregit de verdures)
Pit de de gall d'indi al forn (8250033)
Enciam i olives
Fruita

8

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

9

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

3

Minestra de verdures patata,pastanaga, mongeta verda)

Pernilets de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
logurt

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

13

Purè de carbassa (43459)
Delícies rostides de pollastre
Enciam i blat de moro
Fruita

14

Arròs amb salsa de tomàquet (31153 i 31051)
Salmó al forn
Enciam i olives
Fruita

15

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

16

Nius d'espaguetis integrals amb salsa beixamel
Hamburguesa de vedella al forn
Enciam i pastanaga
Fruita

17

Llenties ecològiques guisades amb verdures (ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)
Bistec de gall d'indi al forn (8250010)
Enciam i olives
logurt

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

20

Purè de carbassó ecològic amb picatostes
Pernilets de pollastre al forn amb poma
Fruita

21

Sopa de peix (arròs)
(cap de rap i sofregit de verdures)
Trita d'espínacs i patata
Enciam i tonyina
Fruita

22

Cigrons ecològics guisats amb espinacs
Hamburguesa vegetal de coliflor i formatge
Enciam i blat de moro
Fruita

23

Arròs amb verdures (ceba, pebrot verd i pebrot vermell)
Cuetes de rap al forn 6350040
Enciam i pastanaga
Fruita

24

Bròquil amb patates
Filet de gall d'indi a la planxa (8250033)
Enciam i olives
logurt

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

27

Arròs amb oli d'all i julivert (17450041) i xampinyons (31121)
Trita francesa
Enciam i blat de moro
Fruita

28

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

29

Tirabuixons (8451090) amb salsa de tomàquet casolà
Delícies de lluç al forn
Enciam i olives
Fruita

30

Purè de pastanaga ecològica amb picatostes
Fricandó de vedella amb ceba i pastanaga
Fruita

SERHS FOOD
01 FEB. 2023
Dept. D'Àmbit i Nutrició
Lourdes Català Capdevila
Col. Mem. CÀTALUNYA

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L



MENÚ ESCOLES SABADELL NOVEMBRE 2023

Sense carn

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

TOTS ELS MENUS ESTAN ACOMPANYATS AMB AIGUA I PA ECOLOGIC
 CENYAT I AMANIT AMB OLI D'OLIVA

FESTA

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

6

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

7

Sopa de peix (arròs)
(cap de rap i sofregit de verdures)
Seitons al forn
Enciam i olives
Fruita

8

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

9

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

3

Minestra de verdures patata, pastanaga, mongeta verda)
Crestes de verdures al forn (carbassó, pebrot, ou) 44013
Enciam i blat de moro
logurt

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

13

Purè de carbassa (43459)
Croquetes de bacallà (6350060)
Enciam i blat de moro
Fruita

14

Arròs amb salsa de tomàquet (31153 i 31051)
Salmó al forn
Enciam i olives
Fruita

15

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

16

Purè de pastanaga ecològica
Rollito de primavera
Enciam i blat de moro
Fruita

10

Mongetes blanques guisades (Tomàquet , ceba i all)
Filet d'abadejo al forn
Enciam i tonyina
logurt

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

20

Purè de carbassó ecològic amb picatostes
Crestes de verdures al forn (carbassó, pebrot, ou) 44013
Enciam i olives
Fruita

21

Sopa de peix (arròs)
(cap de rap i sofregit de verdures)
Trita d'espínacs i patata
Enciam i tonyina
Fruita

22

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

23

Nius d'espaguetis integrals amb salsa beixamel
Crestes de verdures al forn (carbassó, pebrot, ou) 44013
Enciam i pastanaga
Fruita

17

Lenties ecològiques guisades amb verdures (ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)
Rollito de primavera
Enciam i olives
logurt

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

27

Arròs amb oli d'all i julivert (17450041) i xampinyons (31121)
Trita francesa
Enciam i blat de moro
Fruita

28

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)
Vegetal de quinoa
Enciam i tonyina
Fruita

29

Hamburguesa vegetal de coliflor i formatge
Enciam i blat de moro
Fruita

30

Arròs amb verdurettes (ceba, pebrot verd i pebrot vermell)
Cuetes de rap al forn 6350040
Enciam i pastanaga
Fruita

24

Bròquil amb patates
Rollito de primavera
Enciam i olives
logurt

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

SERHS FOOD

01 FEB. 2023

Dept. D'educació i Nutrició
Llorenç de l'Alba i Caspervilla
Codi Núm. CA1000963

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

TOTS ELS MENJES ESTAN ACOMPANYATS
 AMB AIGUA I PA ECOLÒGIC
 CERVAT 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

FESTA

6
 Coliflor
 amb patates
 Mandonguilles mixtes
 Enciam i blat de moro
 Fruita

7
 Sopa d'escudella
 (carn d'au i mixta, col, pastanaga, ceba)
 Pit de de gall d'indi al forn (8250033)
 Enciam i olives
 Fruita

8
 Arròs
 amb salsa de tomàquet casolà
 Truita de patata i ceba
 Enciam i pastanaga
 Fruita

1
 Arròs
 amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó)
 Rollito de primavera
 Enciam i pastanaga
 Fruita

2
 Minestra de verdures patata,pastanaga, mongeta verda)
 Pernilets de pollastre al forn
 Enciam i blat de moro
 Iogurt

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

13
 Pure de carbassa (43459)
 Fingers de pollastre (39989)
 Enciam i blat de moro
 Fruita

14
 Arròs muntanya
 (porc, pollastre, vedella,ceba i porro)
 Fingers vegetals de bròquil (84292)
 Enciam i olives
 Fruita

15
 Guisat de mongetes tendres 6170223)
 (,mongeta verde, pastanaga, patata) 6170223
 Truita francesa amb formatge gratinat (69021)
 Enciam i blat de moro
 Fruita

16
 Nius d'espaguetis integrals
 amb salsa beixame!
 Hamburguesa de vedella al forn
 Enciam i pastanaga
 Fruita

17
 Lenties ecològiques guisades
 amb verdures (ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)
 Bistec de gall d'indi al forn (8250010)
 amb salsa espanyola (xampinyons, porro i llorer)
 Iogurt

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

20
 Puré de carbassó ecològic
 amb picatostes
 Pernilets de pollastre al forn
 amb poma
 Fruita

21
 Sopa de galets (6472213)
 (au, vedella ,ceba, pastanaga,col, porro , api)
 Truita d'espinacs i patata
 Enciam
 Fruita

22
 Cigrons ecològics guisats amb espinacs
 Hamburguesa vegetal de coliflor i formatge
 Enciam i blat de moro
 Fruita

23
 Arròs
 amb verdures (ceba, pebrot verd i pebrot vermell)
 Rollito de primavera
 Enciam i pastanaga
 Fruita

24
 Bròquil
 amb patates
 Filet de gall d'indi a la planxa (8250033)
 Enciam i olives
 Iogurt

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

27
 Arròs
 amb oli d'all i julivert (17450041) i xampinyons (31121)
 Truita francesa
 Enciam i blat de moro
 Fruita

28
 Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)
 Contracuixa de pollastre al forn 6250110
 Enciam
 Fruita

29
 Tirabuixons (8451090)
 amb salsa de tomàquet casolà
 Hamburguesa de verdures (pastanaga, api,nab) 82287
 Enciam i olives
 Fruita

30
 Puré de pastanaga ecològica
 amb picatostes
 Fricandó de vedella
 amb ceba i pastanaga
 Fruita

SERHS FOOD
 01 FEB. 2023
 Dept. d'Enfocament i Nutrició
 Lourdes Català Capdevila
 Col Núm. CAT00554

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

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

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

FESTA

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

Coliflor amb patates
Mandonguilles mixtes amb tomàquet i ceba

Sopa d'escudella
(carn d'au i mixta, col, pastanaga, ceba)
Pit de de gall d'indi al forn (8250033)
Enciam i olives

Arròs
amb salsa de tomàquet casolà
Truita francesa
Enciam i pastanaga

Arròs
amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó)
Lluç al forn (8350140)
Enciam i pastanaga
Fruita

Minestra de verdures patata, pastanaga, mongeta verda
Pernillets de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
iogurt desnatat

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

Purè de carbassa (43459)

Arròs
amb oli d'oliva i orenga

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

Nius d'espaguetis integrals
amb salsa beixame

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

Hamburguesa de verdures (pastanaga, api, nab) 82287
Enciam i blat de moro

Salmó al forn
Enciam i olives

Truita de patata i tonyina
Enciam i blat de moro

Hamburguesa de vedella al forn
Enciam i pastanaga

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 carbassó ecològic

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

Cigrons ecològics guisats amb espinacs
Hamburguesa vegetal de coliflor i formatge

Arròs
amb oli d'oliva i orenga

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

Pernillets de pollastre al forn
Enciam i olives

Truita d'espinacs i patata
Enciam i tonyina

Enciam i blat de moro

Cuetes de rap al forn 6350040
Enciam i pastanaga

Enciam i olives
iogurt desnatat

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

Arròs

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)

Tirabuixons (8451090)

Purè de pastanaga ecològica

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

Pit de pollastre al forn (8250033)
Enciam i tonyina

amb salsa de tomàquet casolà
Filet de lluç al planxa (8350140)
Enciam i olives

Fricandó de vedella amb ceba i pastanaga

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L





MENÚ ESCOLES SABADELL NOVEMBRE 2023

Sense fruits secs

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

TOTS ELS MENJES ESTAN ACOMPANYATS
 AMB AIGUA I PA ECOLÒGIC
 CENYAT I AMANIT AMB OLI D'OLIVA

FESTA

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

Coliflor
amb patates
Mandonguilles mixtes
amb tomàquet i ceba

Sopa d'escudella
(carn d'au i mixta, col, pastanaga, ceba)
Pit de de gall d'indi al forn (8250033)
Enciam i olives

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

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

Minestra de verdures patata, pastanaga, mongeta verda)
Pernillets de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
logurt

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

Purè de carbassa (43459)
Fingers de pollastre (39989)
Enciam i blat de moro

Arròs
amb salsa de tomàquet casolà
Salmó al forn
Enciam i olives

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

Nius d'espaguetis integrals
amb salsa beixamel
Hamburguesa de vedella al forn
Enciam i pastanaga

Lenties ecològiques guisades
amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)
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 carbassó ecològic
Pernillets de pollastre al forn
amb poma

Sopa de galets (6472213)
(au, vedella, ceba, pastanaga, col, porro, api)
Trita d'espínacs i patata
Enciam i tonyina

Cigrons ecològics guisats amb espínacs
Hamburguesa vegetal de coliflor i formatge
Enciam i blat de moro

Arròs
amb verdures (ceba, pebrot verd i pebrot vermell)
Cuetes de rap al forn 6350040
Enciam i pastanaga

Bròquil
amb patates
Filet de gall d'indi a la planxa (8250033)
Enciam i olives

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

Arròs
amb oli d'oliva i orenga
Trita francesa
Enciam i blat de moro

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

Tirabuixons (8451090)
amb salsa de tomàquet casolà
Delícies de lluç al forn
Enciam i olives

Purè de pastanaga ecològica
Fricandó de vedella
amb ceba i pastanaga



K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

recomanacions del sopar

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

DINAR



SOPAR



aquest mes

Comença el Nou Any amb il·lusió

Venim de totes les festes de Nadal... i encara ens queden dues terceres parts del curs... per tant hem d'agafar energia i renovar tota la il·lusió...

Vitamines i productes de temporada:

No hi ha res millor que celebrar les festes de Cap d'Any i Reis, amb la família i els amics al voltant de la taula; amb tots els productes que la nostra cuina tradicional ens proporciona: guisats d'aus, marisc i peix, postres emblemàtics com el tortell de Reis.

Canelons casolans

www.lacuinaadesempre.cat/2010/12/canelons-de-nadal.html

Tortell de nata

www.lacuinaadesempre.cat/2013/08/tortell-de-nata.html

Tradicions i festes per celebrar en família:

Temps d'il·lusió, on els més menuts són els protagonistes... celebrem la nit màgica de Reis amb cavalcada; i l'endemà el regals i el Tortell de Reis ens esperen amb moltes sorpreses. Qui troba la figura de la fava paga el tortell, i qui troba el rei serà coronat.

Celebració de Cap d'Any (1 de gener)

Festa de Reis (6 de gener)

Festa de Sant Antoni i els tres tombs (16-17 de gener)

10 mesos causes



La violència no pot ser mai una opció!

Pensa en totes les ocasions que has viscut una baralla o t'has enfadat...t'has sentit bé? Segur que et sents millor quan apartes la violència del teu camí. Viu sense violència!



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