



MENÚ ESCOLES SABADELL DESEMBRE 2023

BASAL

DILLUNS

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

K H P L

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)

Mongetes blanques guisades
(Tomàquet , ceba i all)

Fruita

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

Mongetes verdes (6172083)
amb patates

Delícia de salmó amb carbassa al forn
Enciam i pastanaga

Fruita

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

Crestra de verdures patata, pastanaga, mongeta verda)

Mandonguilles mixtes
amb tomàquet i ceba

Fruita

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

DIMARTS

K H P L

Espirals (8451090)

amb salsa de tomàquet casolà

Hamburguesa vegetal de coliflor i formatge

Enciam i olives

Fruita

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

Pèsols

amb patates

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

Fruita

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

Tirabuixons (8451090)

amb salsa de formatge emmental

Filet d'abadejo al forn

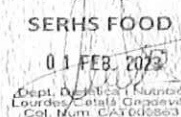
Enciam i olives

Fruita

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

DIMECRES

K H P L



FESTA

Purè d'hortalisses (43460)

Lasanya de carn mixta (tomàquet, porc i vedella)
i formatge ratllat

Fruita

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

Arròs

amb salsa de tomàquet casolà

Truita d'espínacs i patata

Enciam i pastanaga

Fruita

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

DIJOUS

K H P L

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

Arròs

amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó)

Truita francesa amb formatge gratinat (69021)

Enciam i pastanaga

Fruita

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



K H P L

DIVENDRES

K H P L

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

Salsitxes de gall d'indi al forn

Enciam i tonyina

logurt

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

FESTA

DINAR DE NADAL

Sopa de galets (6472213)

(au, vedella ,ceba, pastanaga,col, porro , api)

Pernilets de pollastre al forn

Enciam i blat de moro

Pastís de Nadal (xocolata)

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



K H P L

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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



<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>1</p> <p>lleties guisades(31243) amb patata</p> <p>Salsitxes de gall d'indi al forn</p> <p>Enciam i tonyina</p> <p>logurt</p> <p>K H P L</p>
<p>4</p> <p>Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)</p> <p>Mongetes blanques guisades (Tomàquet , ceba i all)</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>5</p> <p>Macarrons S/G amb salsa de tomàquet casolà</p> <p>Cruixents vegetals de blat de moro (84292)</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>6</p> <p>FESTA</p> <p>K H P L</p>	<p>7</p> <p>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</p> <p>K H P L</p>	<p>8</p> <p>FESTA</p> <p>K H P L</p>
<p>11</p> <p>Mongetes verdes (6172083) amb patates</p> <p>Salmó al forn</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>12</p> <p>Pèsols amb patates</p> <p>Estofat de gall d'indi fornejat amb patata(43005)</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>13</p> <p>Purè d'hortalisses (43460)</p> <p>Lassanya de carn s/g (40015) MR i formatge ratllat</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>14</p> <p>Arròs amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassò)</p> <p>Truita francesa amb formatge gratinat (69021)</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>15</p> <p>DINAR DE NADAL</p> <p>Sopa de peix (arròs) (cap de rap i sofregit de verdures)</p> <p>Pernilets de pollastre al forn</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Postres de Nadal (sense al·lèrgens)</p> <p>K H P L</p>
<p>18</p> <p>nestra de verdures patata,pastanaga, mongeta verda)</p> <p>Mandonguilles mixtes amb tomàquet i ceba</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>19</p> <p>Macarrons S/G amb salsa de formatge emmental</p> <p>Cuetes de rap al forn 6350040</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>20</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet casolà</p> <p>Truita d'espinaçs i patata</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p></p> <p>K H P L</p>	<p></p> <p>K H P L</p>
<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

SERHS FOOD
01 FEB. 2023
Dept. Dietètica i Nutrició
Lourdes Català, C. Godevilla
Col. Núm. 02/00003

K H P L

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)

K H P L

Mongetes verdes (6172083)
amb patates
Salmó al forn
Enciam i pastanaga

K H P L

nestra de verdures patata, pastanaga, mongeta verda)

K H P L

K H P L

K H P L

Espirals (8451090)
amb salsa de tomàquet casolà
Cruixents vegetals de blat de moro (84292)
Enciam i olives

K H P L

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

K H P L

Tirabuixons (8451090)
amb oli d'oliva i orenga
Cuetes de rap al forn 6350040
Enciam i olives

K H P L

K H P L

K H P L

FESTA

K H P L

Purè d'hortalisses (43460)
Hamburguesa de vedella al forn
Enciam i olives

K H P L

Arròs
amb salsa de tomàquet casolà
Truita d'espinacs i patata
Enciam i pastanaga

K H P L

K H P L

K H P L

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

K H P L

Arròs
amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó)
Truita francesa
Enciam i pastanaga

K H P L

BON NADAL

K H P L

K H P L

K H P L

Llenties ecològiques guisades
amb verdures (ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)
Salsitxes de gall d'indi al forn
Enciam i tonyina
logurt sense lactosa : 133170

FESTA

K H P L

DINAR DE NADAL
Sopa de galets (6472213)
(au, vedella ,ceba, pastanaga,col, porro , api)
Pernillets de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Postres de Nadal (sense al·lèrgens)

K H P L

bonas festes

K H P L

K H P L

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

■ TOTS ELS MENÚ ESTAN ACOMPANYATS
 AMH AIGUA I PAECOLÒGIC
 □ CUINAT I AMANIT AMH OLI D'OLIVA

SERHS FOOD

01 FEB. 2023

Dept. D'Ensenyament i Formació
 Lourdes Català Ceballos
 Col. M. C. CATAGOBI

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)

Espirals (8451090)
 amb salsa de tomàquet casolà
 Cruixents vegetals de blat de moro (84292)
 Enciam i olives

FESTA

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

FESTA

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

Mongetes verdes (6172083)
 amb patates
 Salmó al forn
 Enciam i pastanaga

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

Purè d'hortalisses (43460)
 Contracuixa d' au al forn 6250110
 Enciam i olives

Arròs
 amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassò)
 Truita francesa
 Enciam i pastanaga

DINAR DE NADAL 15
 Sopa de peix (arròs)
 (cap de rap i sofregit de verdures)
 Pernilets de pollastre al forn
 Enciam i blat de moro
 Postres de Nadal (sense al·lèrgens)

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

nestra de verdures patata,pastanaga, mongeta verda)

Fingers vegetals tricolor (84292)
 Enciam i blat de moro

Tirabuixons (8451090)
 amb oli d'oliva i orenga
 Cuetes de rap al forn 6350040
 Enciam i olives

Arròs
 amb salsa de tomàquet casolà
 Truita d'espinaçs i patata
 Enciam i pastanaga



K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

SERHS FOOD
01 FEB. 2023
Dept. D'Àfrica i Nutrició
Lourdes Canals Gaboveira
C/pt. J. J. Carreras

<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>1 Llenties ecològiques guisades amb verdures (ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot) Salsitxes de gall d'indi al forn Enciam i tonyina logurt K H P L</p>
<p>4 Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata) Mongetes blanques guisades (Tomàquet , ceba i all) Fruita K H P L</p>	<p>5 Espirals (8451090) amb salsa de tomàquet casolà Cruixents vegetals de blat de moro (84292) Enciam i olives Fruita K H P L</p>	<p>6 FESTA K H P L</p>	<p>7 DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ K H P L</p>	<p>8 FESTA K H P L</p>
<p>11 Mongetes verdes (6172083) amb patates Salmó al forn Enciam i pastanaga Fruita K H P L</p>	<p>12 Pèsols amb patates Estofat de gall d'indi fornejat amb patata(43005) Fruita K H P L</p>	<p>13 Purè d'hortalisses (43460) Hamburguesa vedella planxa (8250420MR) Enciam i olives Fruita K H P L</p>	<p>14 Arròs amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó) Filet de lluc a la planxa (8350140) Enciam i pastanaga Fruita K H P L</p>	<p>15 DINAR DE NADAL Sopa de peix (arrós) (cap de rap i sofregit de verdures) Pernillets de pollastre al forn Enciam i blat de moro Postres de Nadal (sense al·lèrgens) K H P L</p>
<p>18 Inestra de verdures patata,pastanaga, mongeta verda) Mandonguilles mixtes amb tomàquet i ceba Fruita K H P L</p>	<p>19 Tirabuixons (8451090) Cuetes de rap al forn 6350040 Enciam i olives Fruita K H P L</p>	<p>20 Arròs amb salsa de tomàquet casolà Fingers de gall d'indi (39989) Enciam i pastanaga Fruita K H P L</p>	<p>BON NADAL K H P L</p>	<p>bonas festes K H P L</p>
<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>

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

Depl. Departament d'Educació
Lourdes Català Capdevila
Col·legi Sagrat Cor

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>1</p> <p>K H P L</p>	<p>2</p> <p>K H P L</p>	<p>3</p> <p>K H P L</p>	<p>4</p> <p>K H P L</p>	<p>5</p> <p>K H P L</p>
<p>Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)</p> <p>Mongetes blanques guisades (Tomàquet, ceba i all)</p>	<p>Espirals (8451090) amb salsa de tomàquet casolà</p> <p>Hamburguesa vegetal de coliflor i formatge</p> <p>Enciam i olives</p>	<p>FESTA</p>	<p>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</p>	<p>Llenties ecològiques guisades amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)</p> <p>Salsitxes de gall d'indi al forn</p> <p>Enciam i tonyina</p> <p>logurt</p>
<p>6</p> <p>K H P L</p>	<p>7</p> <p>K H P L</p>	<p>8</p> <p>K H P L</p>	<p>9</p> <p>K H P L</p>	<p>10</p> <p>K H P L</p>
<p>Mongetes verdes (6172083) amb patates</p> <p>Delícia de salmó amb carbassa al forn</p> <p>Enciam i pastanaga</p>	<p>Pèsols amb patates</p> <p>Estofat de gall d'indi fornejat amb patata (43005)</p>	<p>Purè d'hortalisses (43460)</p> <p>Hamburguesa de vedella al forn i formatge ratllat</p>	<p>Arròs amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó)</p> <p>Truita francesa amb formatge gratinat (69021)</p> <p>Enciam i pastanaga</p>	<p>DINAR DE NADAL</p> <p>Sopa de peix (arròs) (cap de rap i sofregit de verdures)</p> <p>Pernillets de pollastre al forn</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pastís de Nadal (xocolata)</p>
<p>11</p> <p>K H P L</p>	<p>12</p> <p>K H P L</p>	<p>13</p> <p>K H P L</p>	<p>14</p> <p>K H P L</p>	<p>15</p> <p>K H P L</p>
<p>Crestra de verdures patata, pastanaga, mongeta verda)</p> <p>Fingers vegetals tricolor (84292)</p> <p>Enciam i blat de moro</p>	<p>Tirabuixons (8451090) amb salsa de formatge emmental</p> <p>Filet d'abadejo al forn</p> <p>Enciam i olives</p>	<p>Arròs amb salsa de tomàquet casolà</p> <p>Truita d'espinacs i patata</p> <p>Enciam i pastanaga</p>	<p>BON NADAL</p>	<p>bonas festes</p>
<p>18</p> <p>K H P L</p>	<p>19</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>	<p>26</p> <p>K H P L</p>	<p>27</p> <p>K H P L</p>
<p>28</p> <p>K H P L</p>	<p>29</p> <p>K H P L</p>	<p>30</p> <p>K H P L</p>	<p>31</p> <p>K H P L</p>	<p>32</p> <p>K H P L</p>



MENÚ ESCOLES SABADELL DESEMBRE 2023

Sense carn

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

SERHS FOOD

01 FEB 2023

Dept. d'Ensenyament i Recursos
Lourdes Castañer Capdevila
Col·laborador

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)

Espirals (8451090)
amb salsa de tomàquet casolà
Hamburguesa vegetal de coliflor i formatge
Enciam i olives

FESTA

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

FESTA

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

Mongetes verdes (6172083)
amb patates
Delícia de salmó amb carbassa al forn
Enciam i pastanaga

Pèsols
amb patates
Rollito de primavera
Enciam
Fruita

Purè d'hortalisses (43460)
Fingers vegetals tricolor (84292)
Enciam i olives

Arròs
amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassò)
Truita francesa amb formatge gratinat (69021)
Enciam i pastanaga

DINAR DE NADAL
Sopa de peix (arròs)
(cap de rap i sofregit de verdures)
Hamburguesa vegetal de coliflor i formatge
Enciam i blat de moro
Pastís de Nadal (xocolata)

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

Crestra de verdures patata,pastanaga, mongeta verda)

Tirabuixons (8451090)
amb salsa de formatge emmental
Filet d'abadejo al forn
Enciam i olives

Arròs
amb salsa de tomàquet casolà
Truita d'espinaçs i patata
Enciam i pastanaga



K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

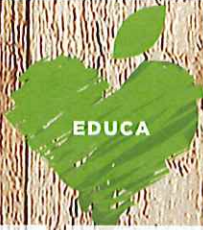
DIJOUS

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 Català Capdevila
 Col. M. de CAPOCCIA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>4</p> <p>Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)</p> <p>Mongetes blanques guisades (Tomàquet , ceba i all)</p> <p>Fruita</p>	<p>5</p> <p>Espirals (8451090) amb salsa de tomàquet casolà</p> <p>Hamburguesa vegetal de coliflor i formatge</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita</p>	<p>6</p> <p>FESTA</p>	<p>7</p> <p>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</p>	<p>8</p> <p>Lenties ecològiques guisades amb verdures (ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)</p> <p>Salsitxes de gall d'indi al forn</p> <p>Enciam</p> <p>logurt</p>
<p>11</p> <p>Mongetes verdes (6172083) amb patates</p> <p>Fingers vegetals de bròquil (84292)</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p>	<p>12</p> <p>Pèsols amb patates</p> <p>Estofat de gall d'indi fornejat amb patata(43005)</p> <p>Fruita</p>	<p>13</p> <p>Purè d'hortalisses (43460)</p> <p>Hamburguesa vedella planxa (8250420MR)</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita</p>	<p>14</p> <p>Arròs amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó)</p> <p>Truita francesa amb formatge gratinat (69021)</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p>	<p>15</p> <p>DINAR DE NADAL</p> <p>Sopa de galets (6472213) (au, vedella ,ceba, pastanaga,col, porro , api)</p> <p>Pernillets de pollastre al forn</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Postres de Nadal (sense al·lèrgens)</p>
<p>18</p> <p>Crestra de verdures patata,pastanaga, mongeta verda)</p> <p>Mandonguilles mixtes</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita</p>	<p>19</p> <p>Tirabuixons (8451090) amb salsa de formatge emmental</p> <p>Cruixents vegetals de blat de moro (84292)</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita</p>	<p>20</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet casolà</p> <p>Truita d'espinacs i patata</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p>	<p> </p>	<p> </p>



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

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

SERHS FOOD
 01 FEB 2023
 Dept. D'Anàlisi i Nutrició
 Lourdes Català Capdevila
 Col. Núm. 147000003

Lenties ecològiques guisades
 amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)
 Salsitxes de gall d'indi al forn
 Enciam i tonyina
 logurt desnatat

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

4
 Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)

5
Espirals (8451090)
 amb salsa de tomàquet casolà

6
 FESTA

7
 DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

8
 FESTA

Mongetes blanques guisades
 (Tomàquet, ceba i all)

Hamburguesa vegetal de coliflor i formatge
 Enciam i olives

FESTA

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

FESTA

Fruita

Fruita

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

11
 Mongetes verdes (6172083)
 amb patates

12
Pèsols
 amb patates

13
 Puré d'hortalisses (43460)

14
Arròs

15
 DINAR DE NADAL
Sopa de galets (6472213)

Salmó al forn

Bistec de gall d'indi al forn (8250010)

Hamburguesa de vedella al forn

amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó)

(au, vedella, ceba, pastanaga, col, porro, api)

Enciam i pastanaga

Enciam

Enciam i olives

Truita francesa

Pernillets de pollastre al forn

Fruita

Fruita

Fruita

Fruita

Fruita

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

18
 Crema de verdures patata, pastanaga, mongeta verda)

19
Tirabuixons (8451090)
 amb oli d'oliva i orega

20
Arròs
 amb salsa de tomàquet casolà



Mandonguilles mixtes
 amb tomàquet i ceba

Cuetes de rap al forn 6350040

Truita d'espinaçs i patata

Enciam i pastanaga

Fruita

Fruita

Fruita

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

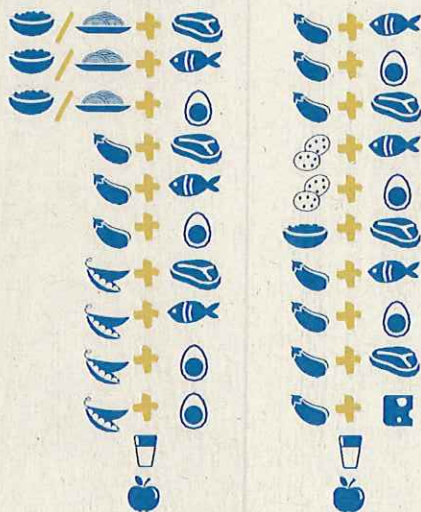


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>1</p> <p>K H P L</p>	<p>2</p> <p>K H P L</p>	<p>3</p> <p>K H P L</p>	<p>4</p> <p>K H P L</p>	<p>5</p> <p>Llenties ecològiques guisades amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Salsitxes de gall d'indi al forn Enciam i tonyina logurt</p> <p>K H P L</p>
<p>6</p> <p>Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)</p> <p>Mongetes blanques guisades (Tomàquet, ceba i all)</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>7</p> <p>Espirals (8451090) amb salsa de tomàquet casolà Hamburguesa vegetal de coliflor i formatge Enciam i olives</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>8</p> <p>FESTA</p> <p>K H P L</p>	<p>9</p> <p>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</p> <p>K H P L</p>	<p>10</p> <p>FESTA</p> <p>K H P L</p>
<p>11</p> <p>Mongetes verdes (6172083) amb patates Delícia de salmó amb carbassa al forn Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>12</p> <p>Pèsols amb patates Estofat de gall d'indi fornejat amb patata (43005)</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>13</p> <p>Purè d'hortalisses (43460) Lasanya de carn mixta (tomàquet, porc i vedella) i formatge ratllat</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>14</p> <p>Arròs amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó) Truita francesa amb formatge gratinat (69021)</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>15</p> <p>DINAR DE NADAL Sopa de galets (6472213) (au, vedella, ceba, pastanaga, col, porro, api) Pernilets de pollastre al forn Enciam i blat de moro Postres de Nadal (sense al·lèrgens)</p> <p>K H P L</p>
<p>18</p> <p>Minestra de verdures (patata, pastanaga, mongeta verda)</p> <p>Mandonguilles mixtes amb tomàquet i ceba</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>19</p> <p>Tirabuixons (8451090) amb salsa de formatge emmental Filet d'abadejo al forn Enciam i olives</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>20</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet casolà Truita d'espinacs i patata Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>21</p> <p>BON NADAL</p> <p>K H P L</p>	<p>22</p> <p>bonas festes</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>	<p>26</p> <p>K H P L</p>	<p>27</p> <p>K H P L</p>

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

RECURSOS PER LES FESTES!!

CLICA **MENÚS**

CLICA **ACTIVITATS**

Bones festes!

SERHS food

10 mesos causes

Ser solidari aporta més felicitat

La solidaritat és un valor que es pot definir com la presa de consciència de la necessitat dels altres i el desig de col·laborar entre tots/es.



CLICA LA IMATGE

Segell dietista

SERHS FOOD

1 DES 2022
Data, Dietista y Nutrición
Carmen Puig-Ruiz
Col. Núm. CAT001322

SOLIDARITAT



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

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