



# MENÚ ESCOLES SABADELL GENER 2024

## BASAL

### DILLUNS

8

Cigrons cuits amb oli i orengà

Truita francesa

Enciam i blat de moro

Fruita

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

15

Bròquil

amb patates

Mongetes blanques guisades

( Tomàquet , ceba i all )

Fruita

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

22

Fideuà

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

Truita pernil dolç i formatge ( 8050031 )

Enciam i pastanaga

Fruita

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

29

Coliflor

amb patates

Mandonguilles mixtes

amb tomàquet i ceba

Fruita

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

### DIMARTS

9

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)

Contraçuixa de pollastre al forn 6250110

Enciam i pastanaga

Fruita

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

16

Rissotto (arròs)

amb salsa de bolets i formatge

Delícia de salmó amb carbassa al forn

Enciam i pastanaga

Fruita

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

23

Minestra de verdures patata,pastanaga, mongeta verda)

Estofat de gall d'indi fornejat

amb patata( 43005 )

Fruita

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

30

Sopa d'escudella ( 17470653 )

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

Filet d'abadejo al forn

Enciam i olives

Fruita

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

### DIMECRES

10

Tirabuixons ( 8451090 )

amb salsa de tomàquet casolà

Cuetes de rap al forn 6350040

Enciam i olives

Fruita

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

17

Llenties ecològiques guisades

amb verdures ( ceba , pastanaga, tomàquet i pebró )

Hamburguesa de vedella al forn

Enciam i olives

Fruita

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

24

Purè d'hortalisses ( 43460 )

Canelons gratinats (pollastre i porc )

amb salsa beixamel

Fruita

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

31

Arròs

amb salsa de tomàquet casolà

Truita de patata i ceba

Enciam i pastanaga

Fruita

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

### DIJOUS

11

Purè 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

18

Purè de verdura ( mongeta tendra , pastanaga, ceba )

Truita de carbassó i patata

Enciam i blat de moro

Fruita

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

25

Arròs

amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó)

Filet de lluç al forn ( 44102 )

Enciam i olives

Fruita

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

26

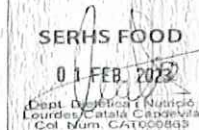
Pèsols

Al GENI, TANCÀ LA PORTA  
I ENCIÉ EL MATÍ



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 1234

K H P L



# MENÚ ESCOLES SABADELL GENER 2024

sense gluten

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

Cigrons cuits amb oli i orengà

8

Truita francesa  
Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)

9

Contraeixua de pollastre al forn 6250110  
Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

Macarrons S/G  
amb salsa de tomàquet casolà  
Cuetes de rap al forn 6350040

10

Enciam i olives

Fruita

K H P L

Puré de pastanaga ecològica

11

Hamburguesa de vedella al forn  
Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

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

12

Salsitxes de gall d'indi al forn  
Enciam i tonyina

logurt

K H P L

Bròquil  
amb patates  
Mongetes blanques guisades  
(Tomàquet, ceba i all)

15

Fruita

K H P L

Arròs  
amb oli i xampinyons (31121)  
Salmó al forn  
Enciam i pastanaga

16

Fruita

K H P L

llenties guisades( 31243) amb patata

17

Hamburguesa de vedella al forn  
Enciam i olives

Fruita

K H P L

Puré de verdura ( mongeta tendra , pastanaga, ceba )

18

Truita de carbassó i patata  
Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

Sopa de peix ( arròs )  
(cap de rap i sofregit de verdures)  
Fingers de gall d'indi ( 39989 )

19

Enciam i olives

logurt

K H P L

Macarrons S/G  
amb salsa de tomàquet casolà  
Truita pernil dolç i formatge ( 8050031 )  
Enciam i pastanaga

22

Fruita

K H P L

Minestra de verdures patata,pastanaga, mongeta verda)  
Estofat de gall d'indi fornejat  
amb patata( 43005 )

23

Fruita

K H P L

Puré d'hortalisses ( 43460 )  
Canelons gratinats S/G ( 82361)

24

Fruita

K H P L

Arròs  
amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó)  
Filet de lluç al planxa ( 8350140 )  
Enciam i olives

25

Fruita

K H P L

Pèsols  
amb patates  
Fajites de blat al forn S/G  
amb pollastre825003 i verdures3164(tomàquet, ceba ,carbassó)

26

logurt

K H P L

Coliflor  
amb patates  
Mandonguilles mixtes  
amb tomàquet i ceba

29

Fruita

K H P L

Sopa de peix ( arròs )  
(cap de rap i sofregit de verdures)  
Cuetes de rap al forn 6350040  
Enciam i olives

30

Fruita

K H P L

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

31

Fruita

K H P L

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

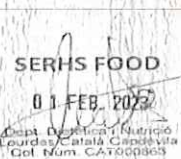
31

K H P L

AL GÈNER, TANCA LA PORTA I INCEU EL BRAS

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

1234

K H P L



# MENÚ ESCOLES SABADELL GENER 2024

sense lactosa

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

Cigrons cuits amb oli i orengà

8

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)

9

Tirabuixons ( 8451090 )  
amb salsa de tomàquet casolà  
Cuetes de rap al forn 6350040

10

Puré d'hortalisses ( 43460 )

11

Truita francesa  
Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

Contraeix de pollastre al forn 6250110  
Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

Enciam i olives

Fruita

K H P L

Fricandó de vedella  
amb ceba i pastanaga

Fruita

K H P L

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

Salsitxes de gall d'indi al forn  
Enciam i tonyina

logurt sense lactosa : 133170

K H P L

Bròquil  
amb patates  
Mongetes blanques guisades  
( Tomàquet , ceba i all )

15

Arròs  
amb oli i xampinyons (31121)  
Salmó al forn  
Enciam i pastanaga

16

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

Hamburguesa de vedella al forn

Enciam i olives

Fruita

K H P L

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

18

Truita de carbassó i patata

Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

Sopa de peix ( arròs )  
(cap de rap i sofregit de verdures)  
Fingers de gall d'indi ( 39989 )

Enciam i olives

logurt sense lactosa : 133170

K H P L

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

22

Minestra de verdures patata, pastanaga, mongeta verda)

23

Puré d'hortalisses ( 43460 )

24

Arròs  
amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó)

25

Rollito de primavera  
Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

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

Fruita

K H P L

Hamburguesa de vedella al forn  
Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

Filet de lluç al planxa ( 8350140 )

Enciam i olives

Fruita

K H P L

Pèsols  
amb patates

Fajites de blat al forn

amb pollastre 825003 i verdures 3164 (tomàquet, ceba, carbassó)

logurt sense lactosa : 133170

K H P L

Coliflor  
amb patates  
Mandonguilles mixtes  
amb tomàquet i ceba

29

Sopa d'escudella ( 17470653 )  
( carn d'au i mixta, col, pastanaga, ceba )

30

Cuetes de rap al forn 6350040

Enciam i olives

Fruita

K H P L

Arròs  
amb salsa de tomàquet casolà

Truita de patata i ceba

Enciam i pastanaga

Fruita

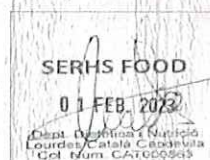
K H P L

31

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

1234

K H P L



# MENÚ ESCOLES SABADELL GENER 2024

sense plv

## DILLUNS

8

Cigrons cuits amb oli i orengà

Truita francesa  
Enciam i blat de moro  
Fruita

K H P L

## DIMARTS

9

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)

Contraçuixa de pollastre al forn 6250110  
Enciam i pastanaga  
Fruita

K H P L

## DIMECRES

10

Tirabuixons ( 8451090)  
amb salsa de tomàquet casolà  
Cuetes de rap al forn 6350040

Enciam i olives  
Fruita

K H P L

## DIJOUS

11

Puré d'hortalisses ( 43460 )

Fingers vegetals de bròquil (84292)  
Enciam i pastanaga  
Fruita

K H P L

## DIVENDRES

12

Arròs  
amb oli d'all i julivert (17450041) i xampinyons (31121)  
Salsitxes de gall d'indi al forn  
Enciam i tonyina  
Compota multifruites

K H P L

15

Bròquil  
amb patates  
Mongetes blanques guisades  
( Tomàquet , ceba i all )  
Fruita

K H P L

16

Arròs  
amb oli i xampinyons (31121)  
Salmó al forn  
Enciam i pastanaga  
Fruita

K H P L

17

Lenties ecològiques guisades  
amb verdures ( ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)  
Fingers vegetals tricolor ( 84292)  
Enciam i olives  
Fruita

K H P L

18

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

K H P L

19

Sopa de peix ( arròs)  
(cap de rap i sofregit de verdures)  
Fingers de gall d'indi ( 39989 )  
Enciam i olives  
Compota multifruites

K H P L

22

Fideuà  
amb musclo,gamba,calamar,rap,cranc,porro i ceba  
Rollito de primavera  
Enciam i pastanaga  
Fruita

K H P L

23

Minestra de verdures patata,pastanaga, mongeta verda)  
Estofat de gall d'indi fornejat  
amb patata (43005 )  
Fruita

K H P L

24

Puré d'hortalisses ( 43460 )  
Fingers vegetals de pastanaga ( 84292)  
Enciam i blat de moro  
Fruita

K H P L

25

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

K H P L

26

Pèsols  
amb patates  
Fajites de blat al forn  
amb pollastre825003 i verduretes3164(tomàquet, ceba , carbassó)  
Compota multifruites

K H P L

29

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

K H P L

30

Sopa de peix ( arròs)  
(cap de rap i sofregit de verdures)  
Cuetes de rap al forn 6350040  
Enciam i olives  
Fruita

K H P L

31

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

K H P L

K H P L

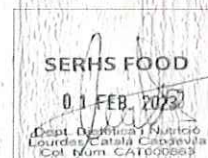
K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

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



1234

### DILLUNS

Cigrons cuits amb oli i orengà

Rollito de primavera  
Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

Bròquil  
amb patates  
Mongetes blanques guisades  
( Tomàquet , ceba i all )

Fruita

K H P L

Arròs  
amb salsa de tomàquet casolà

Rollito de primavera  
Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

Coliflor  
amb patates  
Mandonguilles mixtes  
amb tomàquet i ceba

Fruita

K H P L

### DIMARTS

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)

Contraçuixa de pollastre al forn 6250110

Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

Risotto (arròs)  
amb salsa de bolets i formatge

Salmó al forn

Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

Minestra de verdures patata,pastanaga, mongeta verda)

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

Fruita

K H P L

Sopa de peix ( arròs )  
(cap de rap i sofregit de verdures)  
Cuetes de rap al forn 6350040

Enciam i olives

Fruita

K H P L

### DIMECRES

Tirabuixons ( 8451090 )  
amb salsa de tomàquet casolà  
Cuetes de rap al forn 6350040

Enciam i olives

Fruita

K H P L

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

Hamburguesa de vedella al forn

Enciam i olives

Fruita

K H P L

Purè d'hortalisses ( 43460 )

Hamburguesa vedella planxa (8250420MR)  
Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

Arròs  
amb salsa de tomàquet casolà  
Rollito de primavera  
Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

### DIJOUS

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

Fruita

K H P L

Purè de verdura ( mongeta tendra , pastanaga, ceba )

Rollito de primavera

Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

Arròs  
amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó)

Filet de lluç al planxa ( 8350140 )

Enciam i olives

Fruita

K H P L

Arròs

AL GÈNER, TANCÀ LA PORTA  
I ENCEB EL BRASER



K H P L

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

SERHS FOOD  
01 FEB. 2024  
Cep. Diet. i Nutrició  
Lourdes Català Cepstevila  
Cof. Núm. CA1000863

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L



# MENÚ ESCOLES SABADELL GENER 2024

sense porc

## DILLUNS

8

Cigrons cuits amb oli i orengà

Truita francesa  
Enciam i blat de moro  
Fruita

K H P L

## DIMARTS

9

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)

Contraçuixa de pollastre al forn 6250110  
Enciam i pastanaga  
Fruita

K H P L

## DIMECRES

10

Tirabuixons ( 8451090)  
amb salsa de tomàquet casolà  
Cuetes de rap al forn 6350040

Enciam i olives  
Fruita

K H P L

## DIJOUS

11

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

Fruita

K H P L

## DIVENDRES

12

Arròs  
amb oli d'all i julivert (17450041) ixampinyons (31121)  
Salsitxes de gall d'indi al forn  
Enciam i tonyina  
logurt

K H P L

## DILLUNS

15

Bròquil  
amb patates  
Mongetes blanques guisades  
( Tomàquet , ceba i all )

Fruita

K H P L

## DIMARTS

16

Arròs  
amb oli i xampinyons (31121)  
Delícia de salmó amb carbassa al forn

Enciam i pastanaga  
Fruita

K H P L

## DIMECRES

17

Llenties ecològiques guisades  
amb verdures ( ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)  
Hamburguesa de vedella al forn

Enciam i olives  
Fruita

K H P L

## DIJOUS

18

Purè de verdura ( mongeta tendra , pastanaga, ceba )

Truita de carbassó i patata  
Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

## DIVENDRES

19

Sopa de peix ( arròs)  
(cap de rap i sofregit de verdures)  
Filet de gall d'indi al forn amb formatge (44641)

Enciam i olives  
logurt

K H P L

## DILLUNS

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

## DIMARTS

23

Minestra de verdures patata,pastanaga, mongeta verda)  
Estofat de gall d'indi fornejat  
amb patata (43005 )

Fruita

K H P L

## DIMECRES

24

Purè d'hortalisses ( 43460 )  
Pasta amb beixamel i formatge gratinat (69021)

Enciam i blat de moro  
Fruita

K H P L

## DIJOUS

25

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

Enciam i olives  
Fruita

K H P L

## DIVENDRES

26

Pèsols  
amb patates  
Fajites de blat al forn  
amb cigrons31244 i verdures 3164(tomàq,ceba,carbassó)

logurt

K H P L

## DILLUNS

29

Coliflor  
amb patates  
Fingers vegetals tricolor ( 84292)

Enciam i blat de moro  
Fruita

K H P L

## DIMARTS

30

Sopa de peix ( arròs)  
(cap de rap i sofregit de verdures)  
Filet d'abadejo al forn

Enciam i olives  
Fruita

K H P L

## DIMECRES

31

Arròs  
amb salsa de tomàquet casolà  
Truita de patata i ceba

Enciam i pastanaga  
Fruita

K H P L

## DIJOUS

1234

K H P L

## DIVENDRES

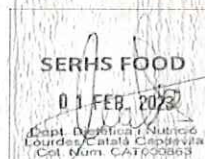
1234

AI BENE, TANCA LA PORTA  
I ENCEI EL BRATER



K H P L

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



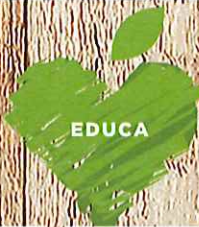
K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L



# MENÚ ESCOLES SABADELL GENER 2024

sense carn

## DILLUNS

8

Cigrons cuits amb oli i orengà

Truita francesa  
Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

## DIMARTS

## DIMARTS

9

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)

Hamburguesa de Coliflor i formatge al forn  
Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

## DIMECRES

10

Tirabuixons ( 8451090)  
amb salsa de tomàquet casolà  
Cuetes de rap al forn 6350040

Enciam i olives

Fruita

K H P L

## DIJOUS

11

Purè de pastanaga ecològica  
amb picatostes  
Fingers vegetals de bròquil (84292)

Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

## DIVENDRES

12

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

Seitons al forn  
Enciam i tonyina

logurt

K H P L

## DILLUNS

15

Bròquil  
amb patates  
Mongetes blanques guisades  
( Tomàquet , ceba i all )

Fruita

K H P L

## DIMARTS

16

Arròs  
amb oli i xampinyons (31121)  
Delícia de salmó amb carbassa al forn

Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

## DIMECRES

17

Llenties ecològiques guisades  
amb verdures ( ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)  
Crestes de verdures al forn (carbassó, pebrot, ou ) 44013

Enciam i olives

Fruita

K H P L

## DIJOUS

18

Purè de verdura ( mongeta tendra , pastanaga, ceba )

Truita de carbassó i patata  
Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

## DIVENDRES

19

Sopa de peix ( arròs)  
(cap de rap i sofregit de verdures)  
Rollito de primavera al forn

Enciam i olives

logurt

K H P L

## DILLUNS

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

## DIMARTS

23

Minestra de verdures patata,pastanaga, mongeta verda)  
Delícia de salmó amb carbassa al forn

Enciam

Fruita

K H P L

## DIMECRES

24

Purè d'hortalisses ( 43460)  
Pasta amb beixamel i formatge gratinat (69021)

Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

## DIJOUS

25

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

Enciam i olives

Fruita

K H P L

## DIVENDRES

26

Pèsols  
amb patates  
Fajites de blat al forn  
amb cigrons31244 i verdures 3164(tomàq ceba,carbassó)

logurt

K H P L

## DILLUNS

29

Coliflor  
amb patates  
Fingers vegetals tricolor ( 84292)

Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

## DIMARTS

30

Sopa de peix ( arròs)  
(cap de rap i sofregit de verdures)  
Filet d'abadejo al forn

Enciam i olives

Fruita

K H P L

## DIMECRES

31

Arròs  
amb salsa de tomàquet casolà  
Truita de patata i ceba

Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

## DIJOUS

1234

K H P L

## DIVENDRES

K H P L

AL BENE, TANCÀ LA PORTA  
I ENCEB EI BRASER



TOTS ELS MENÚ ESTAN ACOMPANYATS  
AMB AIGÜA 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 GENER 2024

sense peix

## DILLUNS

8

Cigrons cuits amb oli i orengà

Truita francesa  
Enciam i blat de moro  
Fruita

K H P L

## DIMARTS

9

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)

Contraçuixa de pollastre al forn  
Enciam i pastanaga  
Fruita

K H P L

## DIMECRES

10

Tirabuixons ( 8451090)  
amb salsa de tomàquet casolà  
Hamburguesa de coliflor i formatge al forn  
Enciam i olives  
Fruita

K H P L

## DIJOUS

11

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

K H P L

## DIVENDRES

12

Arròs  
amb oli d'all i julivert (17450041) i xampinyons (31121)  
Salsitxes de gall d'indi al forn  
Enciam  
logurt

K H P L

15

Bròquil  
amb patates  
Mongetes blanques guisades  
( Tomàquet , ceba i all )  
Fruita

K H P L

16

Risotto (arròs)  
amb salsa funghi (nata, ceba i bolets)  
Fingers vegetals de bròquil (84292)  
Enciam i pastanaga  
Fruita

K H P L

17

Llenties ecològiques guisades  
amb verdures ( ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)  
Hamburguesa de vedella al forn  
Enciam i olives  
Fruita

K H P L

18

Purè de verdura ( mongeta tendra , pastanaga, ceba )  
Truita de carbassó i patata  
Enciam i blat de moro  
Fruita

K H P L

19

Purè d'hortalisses ( 43460 )  
Rollito de primavera al forn  
Enciam i olives  
logurt

K H P L

22

Macarrons  
amb salsa de tomàquet casolà  
Truita pernil dolç i formatge ( 8050031 )  
Enciam i pastanaga  
Fruita

K H P L

23

Minestra de verdures patata, pastanaga, mongeta verda)  
Estofat de gall d'indi fornejat  
amb patata (43005 )  
Fruita

K H P L

24

Purè d'hortalisses ( 43460 )  
Pasta amb beixamel i formatge gratinat (69021)  
Enciam i blat de moro  
Fruita

K H P L

25

Arròs  
amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó)  
Hamburguesa de verdures al forn 82287  
Enciam i olives  
Fruita

K H P L

26

Pèsols  
amb patates  
Fajites de blat al forn  
amb pollastre825003 i verdures3164(tomàquet, ceba ,carbassó))  
logurt

K H P L

29

Coliflor  
amb patates  
Mandonguilles mixtes  
Enciam i blat de moro  
Fruita

K H P L

30

Sopa d'escudella ( 17470653 )  
( carn d'au i mixta, col, pastanaga, ceba )  
Cruixents vegetals de blat de moro (84292)  
Enciam i olives  
Fruita

K H P L

31

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

K H P L

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



K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

1234

K H P L





# MENÚ ESCOLES SABADELL GENER 2024

# HIPOCALORIC

## DILLUNS

8

Cigrons cuits amb oli i orengà

Truita francesa  
Enciam i blat de moro  
Fruita

K H P L

15

Bròquil amb patates  
Mongetes blanques guisades (Tomàquet, ceba i all)

K H P L

22

Fideuà

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

Truita francesa  
Enciam i pastanaga  
Fruita

K H P L

29

Coliflor amb patates  
Mandonguilles mixtes amb tomàquet i ceba

K H P L

## DIMARTS

9

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)

Contracuíxa de pollastre al forn  
Enciam i pastanaga  
Fruita

K H P L

16

Risotto (arròs)  
amb oli i xampinyons (31121)

Salmó al forn  
Enciam i pastanaga  
Fruita

K H P L

23

Minestra de verdures patata, pastanaga, mongeta verda)

Bistec de gall d'indi al forn ( 8250010 )

Enciam  
Fruita

K H P L

30

Sopa d'escudella ( 17470653 )  
( carn d'au i mixta, col, pastanaga, ceba )

Cuetes de rap al forn 6350040  
Enciam i olives  
Fruita

K H P L

## DIMECRES

10

Tirabuixons ( 8451090 )  
amb salsa de tomàquet casolà  
Cuetes de rap al forn 6350040

Enciam i olives  
Fruita

K H P L

17

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

Hamburguesa de vedella al forn  
Enciam i olives  
Fruita

K H P L

24

Purè d'hortalisses ( 43460 )

Pasta amb beixamel i formatge gratinat (69021)

Enciam i blat de moro  
Fruita

K H P L

31

Arròs  
amb salsa de tomàquet casolà

Truita francesa  
Enciam i pastanaga  
Fruita

K H P L

## DIJOUS

11

Purè de pastanaga ecològica

Fricandó de vedella  
amb ceba i pastanaga  
Fruita

K H P L

18

Purè de verdura ( mongeta tendra, pastanaga, ceba )

Truita de carbassó i patata  
Enciam i blat de moro  
Fruita

K H P L

25

Arròs

amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó)

Filet de lluç al planxa ( 8350140 )

Enciam i olives  
Fruita

K H P L

26

Pèsols

amb patates

Fajites de blat al forn

amb pollastre 825003 i verdures 3164 (tomàquet, ceba, carbassó)

logurt desnatat

K H P L

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



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

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L



# MENÚ ESCOLES SABADELL GENER 2024

## Sense fruits secs

### DILLUNS

8

Cigrons cuits amb oli i orengà

Truita francesa  
Enciam i blat de moro  
Fruita

K H P L

### DIMARTS

9

Verdura tricolor (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)

Contracuíxa de pollastre al forn  
Enciam i pastanaga  
Fruita

K H P L

### DIMECRES

10

Tirabuixons ( 8451090 )  
amb salsa de tomàquet casolà  
Cuetes de rap al forn 6350040

Enciam i olives  
Fruita

K H P L

### DIJOUS

11

Puré de pastanaga ecològica

Fricandó de vedella  
amb ceba i pastanaga

Fruita

K H P L

### DIVENDRES

12

Arròs  
amb oli d'oliva i orengà  
Salsitxes de gall d'indi al forn  
Enciam i tonyina

logurt

K H P L

15

Bròquil  
amb patates  
Mongetes blanques guisades  
( Tomàquet , ceba i all )

Fruita

K H P L

16

Rissoto ( arròs )  
amb salsa de bolets i formatge  
Delícia de salmó amb carbassa al forn

Enciam i pastanaga  
Fruita

K H P L

17

Llentíes ecològiques guisades  
amb verdures ( ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot )  
Hamburguesa de vedella al forn

Enciam i olives  
Fruita

K H P L

18

Puré de verdura ( mongeta tendra , pastanaga, ceba )

Truita de carbassó i patata

Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

19

Arròs  
amb oli i xampinyons (31121)  
Rollito de primavera al forn

Enciam i olives  
logurt

K H P L

22

Macarrons  
amb salsa de tomàquet casolà  
Truita pernil dolç i formatge ( 8050031 )

Enciam i pastanaga  
Fruita

K H P L

23

Minestra de verdures patata, pastanaga, mongeta verda)

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

Fruita

K H P L

24

Puré d'hortalisses ( 43460 )

Pasta amb beixamel i formatge gratinat (69021)

Enciam i blat de moro  
Fruita

K H P L

25

Arròs  
amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó)  
Filet de lluç al planxa ( 8350140 )

Enciam i olives  
Fruita

K H P L

26

Pèsols  
amb patates  
Fajites de blat al forn

amb pollastre825003 i verdures3164(tomàquet, ceba, carbassó)

logurt

K H P L

29

Coliflor  
amb patates  
Mandonguilles mixtes  
amb tomàquet i ceba

Fruita

K H P L

30

Sopa d'escudella ( 17470653 )  
( carn d'au i mixta, col, pastanaga, ceba )

Filet d'abadejo al forn

Enciam i olives  
Fruita

K H P L

31

Arròs  
amb salsa de tomàquet casolà

Truita de patata i ceba

Enciam i pastanaga  
Fruita

K H P L

31

31

31

31

31

31

31

31

31

31

31

31

31

31

31

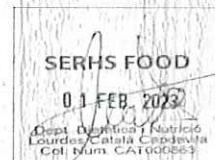
31

31

31

31

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



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

K H P L

K H P L

K H P L

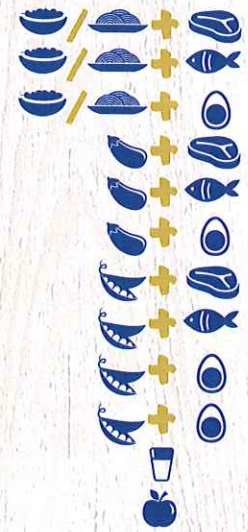
K H P L 1234

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.lacuinaDesempre.cat/2010/12/canelons-de-nadal.html](http://www.lacuinaDesempre.cat/2010/12/canelons-de-nadal.html)

Tortell de nata  
[www.lacuinaDesempre.cat/2013/08/tortell-de-nata.html](http://www.lacuinaDesempre.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 apertes 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

<b>K</b> Energia (kcal)	<b>P</b> Proteïna
<b>H</b> Hidrats de carboni	<b>L</b> Lípidis