

### DILLUNS



K H P L

Bròquil  
amb patates

Cuixetes de pollastre al forn ( 8250011)

Enciam i pastanaga

Fruita

K 15,9 H 62,3 P 37,6 L 23,0

Fideuà

amb muscul, gambes, calamar, cranc, porro i ceba

Truita francesa

Enciam i pastanaga

Fruita

K 10,7 H 59,3 P 26,9 L 32,5

Coliflor

amb patates

Mandonguilles mixtes

amb tomàquet i ceba

Fruita

K 18,9 H 59,6 P 33,0 L 37,5

Arròs muntanya

(pollastre, vedella, ceba i porro)

Salmó al forn

Enciam amb ou dur i pastanaga

Fruita

K 50,1 H 104,6 P 20,8 L 17,6

### DIMARTS

Mongetes blanques guisades

( Tomàquet , ceba i all )

Mandonguilles de lluç

Enciam i olives

Fruita

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

Rissoto (arròs)

amb salsa de bolets i formatge

Salmó amb carbassa al forn ( 44275)

Enciam i cogombre

Fruita

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

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

### SANT JORDI

Tirabuixons ( 8451090)

amb salsa de formatge parmesà

Pernillets de pollastre al forn

amb poma

Pastís de Sant Jordi

K 750,8 H 88,8 P 36,4 L 38,8

Pure de carbassa ( 43459 )

Filet de pollastre amb formatge gratinat (44641)

Enciam i tomàquet

Fruita

K 674,7 H 68,6 P 30,9 L 33,9

### DIMECRES

Verdura tricolor

( pastanaga, coliflor, carxofa i patata )

Contracuixa de pollastre al forn 6250110

Enciam i pastanaga

Fruita

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

Purè de verdura (mong. tendra, pastanaga, ceba)

Truita de carbassó i patata

Enciam i olives

Fruita

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

Arròs

amb semfaina (tomàquet, ceba i carbassó)

Filet de lluç al planxa ( 8350140 )

amb ( Olid'all i julivert ) i enciam

Fruita

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

Arròs

amb oli d'oliva (34166) i xampinyons (31121)

Ous gratinats amb formatge i tomàquet

Enciam i pastanaga

Fruita

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

SERHS FOOD

01 FEB. 2024

Cent. Adreces i Habitat  
L'Espai de la Ciutadania  
C/ Munt. Catalunya

### DIJOUS

Arròs

amb salsa de tomàquet casolà

Truita de patata i ceba

Enciam i blat de moro

Fruita

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

Cigrons ecològics guisats amb espinacs

Hamburguesa de vedella al forn

Enciam i blat de moro

Fruita

K 614,3 H 68,4 P 14,0 L 21,3

Purè d'hortalisses ( 43460 )

Lasanya de carn mixta (tomàquet, porc i vedella)

i formatge ratllat

Fruita

K 614,1 H 64,5 P 32,5 L 17,4

Purè de pastanaga ecològica

Pit de gall d'indi al forn (8250033)

Enciam i cogombre

Fruita

K 592,0 H 53,8 P 21,0 L 12,2

\*Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa

\*Cuinat i amanit amb oli d'oliva

### DIVENDRES

Tirabuixons ( 8451090)

amb salsa pesto (oli i albahaca)

Salsitxes de gall d'indi al forn

Enciam i cogombre

logurt

K 707,6 H 34,2 P 29,4 L 53,9

Amanida de pasta . Espirals

( Tonyina, pastanaga, blat de moro i olives )  
Filet de gall d'indi al forn amb formatge (44641)

Enciam

logurt

K 714,2 H 70,3 P 49,4 L 36,7

Pèsols

amb patates

Filet rus de pollastre al forn ( 8250009)

Enciam i blat de moro

logurt

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

### DIA LLIBRE DISPOSICIÓ

Mongetes blanques guisades

( Tomàquet , ceba i all )

Filet d'abadejo al forn

Enciam ou dur i olives

logurt

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

PER SANT JORDI ESPIGA L'ORDE,  
PER SANT MARI ESPIGA EL BEAT



## DILLUNS

1



K H P L

## 8

Bròquil  
amb patates  
Cuixetes de pollastre al forn ( 8250011)  
Enciam i pastanaga

K H P L

## 15

Macarrons S/G  
amb salsa de tomàquet casolà  
Truits francesa  
Enciam i pastanaga

K H P L

## 22

Coliflor  
amb patates  
Mendonguilles mixtes  
amb tomàquet i ceba

K H P L

## 29

Arròs muntanya  
(pollastre, vedella, ceba i porra)  
Salmó al forn  
Enciam amb ou dur i pastanaga

K H P L

## DIMARTS

2

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

Enciam i olives  
Fruita

K H P L

## 9

Arròs  
amb oli d'oliva (34166) i xampinyons (31121)  
Salmó al forn  
Enciam i cogombre

Fruita

K H P L

## 16

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

Fruita

K H P L

## SANT JORDI

23

Macarrons S/G  
amb salsa de formatge parmesà  
Pernilets de pollastre al forn  
amb poma

Postres de Sant Jordi ( sense al·lergens)

K H P L

## 30

Purè de carbassa ( 43459 )  
Fingers de pollastre ( 39989 )  
Enciam i tomàquet

K H P L

## DIMECRES

3

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

Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

## 10

Purè de verdura (mong. tendra, pastanaga, ceba)  
Truita de carbassó i patata  
Enciam i olives

Fruita

K H P L

## 17

Arròs  
amb semfaina (tomàquet, ceba i carbassó)  
Filet de lluç al planxa ( 8350140 )  
amb ( Olid'all i julivert 17450041) i enciam

Fruita

K H P L

## 24

Arròs  
amb oli d'oliva (34166) i xampinyons (31121)  
Ous gratinats amb formatge i tomàquet  
Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

## 31



K H P L

## DIJOUS

4

Arròs  
amb salsa de tomàquet casolà  
Truita de patata i ceba  
Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

## 11

Cigrons ecològics guisats amb espinacs  
Hamburguesa de vedella al forn  
Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

## 18

Purè d'hortalisses ( 43460 )  
Lassanya de carn s/g (40015) MR  
i formatge ratllat

Fruita

K H P L

## 25

Purè de pastanaga ecològica  
Pit de gall d'indi al forn (8250033)  
Enciam i cogombre

Fruita

K H P L

## 31

\*Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa  
\*Cuinat i amanit amb oli d'oliva

K H P L

## DIVENDRES

5

Macarrons S/G  
amb salsa pesto (oli i albahaca)  
Salsitxes de gall d'indi al forn  
Enciam  
logurt

K H P L

## 12

Macarrons S/G  
( Tonyina, pastanaga, blat de moro i olives )  
Fingers de gall d'indi ( 39989 )  
Enciam  
logurt

K H P L

## 19

Pèsols  
amb patates  
Filet rus de pollastre al forn ( 8250009 )  
Enciam i blat de moro  
logurt

K H P L

## DIA LLUIRE DISPOSICIÓ

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

K H P L

## 26

PER SANT JORDI ESPIGA L'ORDE.  
PER SANT MARC ESPIGA EL BLAT.



K H P L

## DILLUNS

1



K H P L

## 8

Bròquil  
amb patates  
Cuixetes de pollastre al forn ( 8250011)  
Enciam i pastanaga  
Fruita

K H P L

## 15

Fideuà  
amb muscul, gamba, calama, rap, cranc, barro i ceba  
Truita francesa  
Enciam i pastanaga  
Fruita

K H P L

## 22

Coliflor  
amb patates  
Mandonguilles mixtes  
amb tomàquet i ceba  
Fruita

K H P L

## 29

Arròs muntanya  
(pollastre, vedella, ceba i porro)  
Salmó al forn  
Enciam amb ou dur i pastanaga  
Fruita

K H P L

## DIMARTS

2

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

K H P L

## 9

Arròs  
amb oli d'oliva (34166) i xampinyons (31121)  
Salmó al forn  
Enciam i cogombre  
Fruita

K H P L

## 16

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

K H P L

## SANT JORDI 23

Tirabuixons ( 8451090)  
amb salsa de tomàquet casolà  
Pernillets de pollastre al forn  
amb poma  
Postres de Sant Jordi ( sense al·lergens)

K H P L

## 30

Pure de carbassa ( 43459 )  
Fingers de pollastre ( 39989 )  
Enciam i tomàquet  
Fruita

K H P L

## DIMECRES

3

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

K H P L

## 10

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

K H P L

## 17

Arròs  
amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó)  
Filet de lluç al planxa ( 8350140 )  
amb ( Olid'all i julivert ) i enciam  
Fruita

K H P L

## 24

Arròs  
amb oli d'oliva (34166) i xampinyons (31121)  
Ous gratinats amb tomàquet s/ formatge  
Enciam i pastanaga  
Fruita

K H P L

## 31



K H P L

## DIJOUS

4

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

K H P L

## 11

Cigrons ecològics guisats amb espinacs  
Hamburguesa de vedella al forn  
Enciam i blat de moro  
Fruita

K H P L

## 18

Purè d'hortalisses ( 43450 )  
Hamburguesa de vedella al forn  
Enciam i olives  
Fruita

K H P L

## 25

Purè d'hortalisses ( 43460 )  
Pit de gall d'indi al forn (8250033)  
Enciam i cogombre  
Fruita

K H P L

## 31

\*Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa  
\*Cuinat i amanit amb oli d'oliva

K H P L

## DIVENDRES

5

Tirabuixons ( 8451090)  
amb oli d'oliva i orenga  
Salsitxes de gall d'indi al forn  
Enciam i cogombre  
Iogurt sense lactosa : 133170

K H P L

## 12

Amanida de pasta . Espirals  
( Tonyins, pastanaga, blat de moro i olives )  
Fingers de gall d'indi ( 39989 )  
Enciam  
Iogurt sense lactosa : 133170

K H P L

## 19

Pèsols  
amb patates  
Filet rus de pollastre al forn ( 8250009)  
Enciam i blat de moro  
Iogurt sense lactosa : 133170

K H P L

## DIA LLIBRE DISPOSICIÓ 26

Mongetes blanques guisades  
( Tomàquet , ceba i all )  
Cuetes de rap al forn 6350040  
Enciam ou dur i olives  
Iogurt sense lactosa : 133170

K H P L

## 31



K H P L

PER SANT JORDI ESFIGA L'ORDEI,  
PER SANT MARC ESFIGA EL BLAT



### DILLUNS

1



K H P L

### 8

Bròquil  
amb patates  
Cuixetes de pollastre al forn ( 8250011 )  
Enciam i pastanaga

K H P L

### 15

Fideuà  
amb muscul, gamba, colïana, rap, orzo, porro i ceba  
Truits francesa  
Enciam i pastanaga

K H P L

### 22

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

K H P L

### 29

Arròs  
amb salsa de tomàquet casolà  
Salmó al forn  
Enciam amb ou dur i pastanaga

K H P L

### DIMARTS

2

Mongetes blanques guisades  
( Tomàquet , ceba i all )  
Cuixetes de rap al forn 6350040  
Enciam i olives

Fruits  
K H P L

### 9

Arròs  
amb oli d'oliva (34166) i xampinyons (31121)  
Salmó al forn  
Enciam i cogombre

Fruits  
K H P L

### 16

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

Fruits  
K H P L

### SANT JORDI

23

Tirabuixons ( 8451090 )  
amb salsa de tomàquet casolà  
Pernillets de pollastre al forn  
amb poma

Postres de Sant Jordi ( sense al·lèrgens )  
K H P L

### 30

Pure de carbassa ( 43459 )  
Fingers de pollastre ( 39989 )  
Enciam i tomàquet

Fruits  
K H P L

### DIMECRES

3

Verdura tricolor  
( pastanaga, colïfor, carxofa i patata )  
Contraeixes de pollastre al forn 6250110  
Enciam i pastanaga

Fruits  
K H P L

### 10

Ensaladilla tricolor (pèsols, pastanaga, patata) (12807)  
Truits de carbassó i patata  
Enciam i olives

Fruits  
K H P L

### 17

Arròs  
amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó)  
Filet de lluç al planxa ( 8350140 )  
amb ( Oïd'all i julivert ) i enciam

Fruits  
K H P L

### 24

Arròs  
amb oli d'oliva (34166) i xampinyons (31121)  
Ous gratinats amb tomàquet s/ formatge  
Enciam i pastanaga

Fruits  
K H P L

### 31



Fruits  
K H P L

### DIJOUS

4

Arròs  
amb salsa de tomàquet casolà  
Truits de patata i ceba  
Enciam i blat de moro

Fruits  
K H P L

### 11

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

Fruits  
K H P L

### 18

Purè d'hortalisses ( 43460 )  
Contraeixes d'ou al forn 6250110  
Enciam i olives

Fruits  
K H P L

### 25

Purè d'hortalisses ( 43460 )  
Pit de gall d'indi al forn (8250033)  
Enciam i cogombre

Fruits  
K H P L

### 2

\*Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa  
\*Cuinat i amanit amb oli d'oliva

Fruits  
K H P L

### DIVENDRES

5

Tirabuixons ( 8451090 )  
amb oli d'oliva i oranga  
Salsitxes de gall d'indi al forn  
Enciam i cogombre  
Compots multifruits

K H P L

### 12

Amanida de pasta . Espirals  
( Tonyins, pastanaga, blat de moro i olives )  
Fingers de gall d'indi ( 39989 )  
Enciam

Compots multifruits  
K H P L

### 19

Pèsols  
amb patates  
Filet rus de pollastre al forn ( 8250009 )  
Enciam i blat de moro

Compots multifruits  
K H P L

### DIA LLIBRE DISPOSICIÓ

26

Mongetes blanques guisades  
( Tomàquet , ceba i all )  
Cuixetes de rap al forn 6350040  
Enciam ou dur i olives

Compots multifruits  
K H P L



Fruits  
K H P L

## DILLUNS

1



K H P L

Bròquil  
amb patates

Cuixetes de pollastre al forn ( 8250011)

Enciam i pastanaga

Fruits

K H P L

Espirals (8451090)

amb salsa de tomàquet casolà

ngers vegetals tricolor ( 84292)

Enciam i pastanaga

Fruits

K H P L

Coliflor

amb patates

Mandonguilles mixtes

amb tomàquet i ceba

Fruits

K H P L

Arròs muntanya

(pollastre, vedella, ceba i porro)

Salmó al forn

Enciam

Fruits

K H P L

## DIMARTS

2

Mongetes blanques guisades

( Tomàquet , ceba i all )

Cuets de rap al forn 6350040

Enciam i olives

Fruits

K H P L

Rissoto (arròs)

amb salsa de bolets i formatge

Salmó al forn

Enciam i cogombre

Fruits

K H P L

Minestra de verdures

(patata, pastanaga, mongeta verda)

Estofat de gall d'indi fornejat

amb patata (43005)

Fruits

K H P L

## SANT JORDI

23

Tirabuixons ( 8451090)

amb salsa de tomàquet casolà

Parnillets de pollastre al forn

amb poma

Postres de Sant Jordi ( sense al·lergens)

K H P L

Pure de carbassa ( 43459 )

Fingers de pollastre ( 39989 )

Enciam i tomàquet

Fruits

K H P L

## DIMECRES

3

Verdura tricolor

(pastanaga, coliflor, carxofa i patata)

Contracuixa de pollastre al forn 6250110

Enciam i pastanaga

Fruits

K H P L

Purè de verdura ( mang , tenidra , pastanaga , ceba )

Cruixents vegetals de blat de moro (84292)

Enciam i olives

Fruits

K H P L

Arròs

amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó)

Filet de lluç al planxa ( 8350140 )

amb ( Olid'all i julivert ) i enciam

Fruits

K H P L

Arròs

amb oli d'oliva (34166) i xampinyons (31121)

Cruixents vegetals de blat de moro (84292)

Enciam i pastanaga

Fruits

K H P L

SERHS FOOD

01 FEB. 2024

Dept. d'Ensenyament i Formació  
Lluís Companys, 106  
08131 Sabadell, Catalunya

## DIJOUS

4

Arròs

amb salsa de tomàquet casolà

Rollito de primavera

Enciam i blat de moro

Fruits

K H P L

Cigrons ecològics guisats amb espinacs

Hamburguesa de vedella al forn

Enciam i blat de moro

Fruits

K H P L

Purè d'hortalisses ( 43460 )

Hamburguesa vedella planxa (8250420MR)

Enciam i olives

Fruits

K H P L

Purè de pastanaga ecològica

Pit de gall d'indi al forn (8250033)

Enciam i cogombre

Fruits

K H P L

\*Tots els menús estan acompanyats  
amb aigua i pa

\*Cuinat i amanit amb oli d'oliva

K H P L

## DIVENDRES

5

Tirabuixons ( 8451090)

amb oli d'oliva i orenga

Salsitxes de gall d'indi al forn

Enciam i cogombre

logurt

K H P L

Amanida de pasta - Espirals

( Tonyina , pastanaga , blat de moro i olives )

Fingers de gall d'indi ( 39989 )

Enciam

logurt

K H P L

Pèsols

amb patates

Filet rus de pollastre al forn ( 8250009)

Enciam i blat de moro

logurt

K H P L

## DIA LLIURE DISPOSICIÓ

26

Mongetes blanques guisades

( Tomàquet , ceba i all )

Cuets de rap al forn 6350040

Enciam i olives

logurt

K H P L

PER SANT JORDI ENFIGA L'ORDI,  
PER SANT MARC ENFIGA EL BLAT



K H P L

### DILLUNS

1



K H P L

### 8

Bròquil  
amb patates  
Cuiquetes de pollastre al forn ( 8250011)  
Enciam i pastanaga  
Fruits

K H P L

### 15

Fideuà  
usclo, gambat, calamar, rai, cranc, porra i ceba  
Truita francesa  
Enciam i pastanaga  
Fruits

K H P L

### 22

Coliflor  
amb patates  
Truita  
Enciam i blat de moro  
Fruits

K H P L

### 29

Arròs muntanya  
(pollastre, vedella, ceba i porra)  
Salmó al forn  
Enciam amb ou dur i pastanaga  
Fruits

K H P L

### DIMARTS

2

Mongetes blanques guisades  
( Tomàquet , ceba i all )  
Mandonguilles de lluç  
Enciam i olives  
Fruits

K H P L

### 9

Risotto (arròs)  
amb salsa de bolets i formatge  
Salmó amb carbassa al forn ( 44275)  
Enciam i cogombre  
Fruits

K H P L

### 16

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

K H P L

### SANT JORDI 23

Tirabuixons ( 8451090)  
amb salsa de formatge parmesà  
Pernillets de pollastre al forn  
amb poma  
Pastís de Sant Jordi

K H P L

### 30

Purè de carbassa ( 43459 )  
Filet de pollastre amb formatge gratinat (44641)  
Enciam i tomàquet  
Fruits

K H P L

### DIMECRES

3

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

K H P L

### 10

Purè de verdura( mang, tendra, pastanaga, ceba )  
Truita de carbassó i patata  
Enciam i olives  
Fruits

K H P L

### 17

Arròs  
amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó)  
Filet de lluç al forn ( 44102 )  
amb ( Olid'all i julivert ) i enciam  
Fruits

K H P L

### 24

Arròs  
amb oli d'oliva (34166) i xampinyons (31121)  
Ous gratinats amb formatge i tomàquet  
Enciam i pastanaga  
Fruits

K H P L

### 31

Purè de carbassa ( 43459 )  
Filet de pollastre amb formatge gratinat (44641)  
Enciam i tomàquet  
Fruits

K H P L

### DIJOUS

4

Arròs  
amb salsa de tomàquet casolà  
Truita de patata i ceba  
Enciam i blat de moro  
Fruits

K H P L

### 11

Cigrons ecològics guisats amb espinacs  
Hamburguesa de vedella al forn  
Enciam i blat de moro  
Fruits

K H P L

### 18

Purè d'hortalisses ( 43460 )  
Pasta amb baixamel i formatge gratinat (69021)  
i formatge ratllat  
Fruits

K H P L

### 25

Purè de pastanaga ecològica  
Pit de gall d'indi al forn (8250033)  
Enciam i cogombre  
Fruits

K H P L

### 2

Purè de carbassa ( 43459 )  
Filet de pollastre amb formatge gratinat (44641)  
Enciam i tomàquet  
Fruits

K H P L

### DIVENDRES

5

Tirabuixons ( 8451090)  
amb salsa pesto (oli i alshaca)  
Salsitxes de gall d'indi al forn  
Enciam i cogombre  
logurt

K H P L

### 12

Amanida de pasta - Espirals  
( Tonyina, pastanaga, blat de moro i olives )  
Filet de gall d'indi al forn amb formatge (44641)  
Enciam  
logurt

K H P L

### 19

Pèsols  
amb patates  
Filet rus de pollastre al forn ( 8250009)  
Enciam i blat de moro  
logurt

K H P L

### DIA LLIURE DISPOSICIÓ 26

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

K H P L

PER SANT JORDI ENFIGA L'ORDI  
PER SANT MARC ENFIGA EL BLAT



SERHS FOOD

01 FEB. 2024

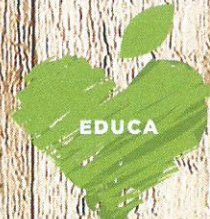
Dept. d'Educació i Formació  
Laboral, atala Sabadell  
C/da Maria Cristina

\*Tots els menús estan acompanyats  
amb aigua i pa

\*Cuinat i amanit amb oli d'oliva


K H P L

K H P L



#### DILLUNS

1



K H P L

8

Bròquil amb patates  
Cremes al forn (ou, carbassa, pebrat) 44013  
Enciam i pastanaga  
Fruita

K H P L

15

Fideuà  
salo, gambes, calamars, rap, cranc, porro i ceba  
Truits franceses  
Enciam i pastanaga  
Fruita

K H P L

22

Coliflor amb patates  
Truita  
Enciam i blat de moro  
Fruita

K H P L

29

Arròs  
b salsa de tomàquet (31153 i 31051)  
Salmó al forn  
Enciam amb ou dur i pastanaga  
Fruita

K H P L

#### DIMARTS

2

Mongetes blanques guisades  
(Tomàquet, ceba i all)  
Mandonguilles de lluç  
Enciam i olives  
Fruita

K H P L

9

Risotto (arròs)  
amb salsa de bolets i formatge  
Salmó amb carbassa al forn (44275)  
Enciam i cogombre  
Fruita

K H P L

16

Minestra de verdures  
(patata, pastanaga, mongeta verda)  
Cruixents vegetals bròquil, b-moro i pastanaga (84292)  
Enciam  
Fruita

K H P L

SANT JORDI 23

Tirabuixons (8451090)  
amb salsa de formatge parmesà  
Verdres verdures (44059)  
Enciam i olives  
Pastís de Sant Jordi

K H P L

30

Pure de carbassa (43459)  
Vegetal de coliflor i formatge (79298)  
Enciam i tomàquet  
Fruita

K H P L

#### DIMECRES

3

Verdura tricolor  
(pastanaga, coliflor, carxofa i patata)  
Fingers vegetals tricolor (84292)  
Enciam i pastanaga  
Fruita

K H P L

10

Purè de verdura (mang, tenra, pastanaga, ceba)  
Truita de carbassó i patata  
Enciam i olives  
Fruita

K H P L

17

Arròs  
amb semfaina (tomàquet, ceba i carbassó)  
Filet de lluç al forn (44102)  
amb (Olid'all i julivert) i enciam  
Fruita

K H P L

24

Arròs  
amb oli d'oliva (34166) i xampinyons (31121)  
Ous gratinats amb formatge i tomàquet  
Enciam i pastanaga  
Fruita

K H P L

K H P L



#### DIJOUS

4

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

K H P L

11

Cigrons ecològics guisats amb espinacs  
Hamburguesa de verdures (pastanaga, api, nab) 82287  
Enciam i blat de moro  
Fruita

K H P L

18

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

K H P L

25

Purè de pastanaga ecològica  
Seitons al forn  
Enciam i cogombre  
Fruita

K H P L

\*Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa  
\*Cuinat i amanit amb oli d'oliva

K H P L

#### DIVENDRES

5

Tirabuixons (8451090)  
amb salsa pesto (oli i albahaca)  
Seitons al forn  
Enciam i cogombre  
logurt

K H P L

12

Amanida de pasta - Espirals  
(Tonyins, pastanaga, blat de moro i olives)  
Vegetal de coliflor i formatge (79298)  
Enciam  
logurt

K H P L

19

Pèsols amb patates  
Seitons al forn  
Enciam i blat de moro  
logurt

K H P L

DIA LLIBRE DISPOSICIO 26

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

K H P L

PER SANT JORDI ESPIGA L'ORDI,  
PER SANT MARC ESPIGA EL BLAT.



K H P L

#### DILLUNS

1



K H P L

Bròquil  
amb patates

ixetes de pollastre al forn ( 8250011)

Enciam i pastanaga

Fruites

K H P L

Espirals (8451090)

amb salsa de tomàquet casolà

Truita francesa

Enciam i pastanaga

Fruites

K H P L

Coliflor

amb patates

Mendonguilles mixtes

amb tomàquet i ceba

Fruites

K H P L

Arròs muntanya

(pollastre, vedella, ceba i porro)

gers vegetals de bròquil (84292)

nciam amb ou dur i pastanaga

Fruites

K H P L

#### DIMARTS

2

Mongetes blanques guisades

( Tomàquet , ceba i all )

Hamburguesa de verdures ( pastanaga, api,nab) 82287

Enciam i olives

Fruites

K H P L

Risotto (arròs)

amb salsa funghi (nata, ceba i bolets)

Fingers vegetals tricolor ( 84292)

Enciam i cogombre

Fruites

K H P L

Minestra de verdures

(patata,pastanaga, mongeta verda)

Estofat de gall d'indi fornejat

amb patata ( 43005 )

Fruites

K H P L

#### SANT JORDI

23

Tirabuixons ( 8451090)

amb salsa de formatge parmesà

Pernillets de pollastre al forn

amb poma

Postres de Sant Jordi ( sense al·lèrgens)

K H P L

Pure de carbassa ( 43459 )

Fingers de pollastre ( 39989 )

Enciam i tomàquet

Fruites

K H P L

#### DIMECRES

3

Verdura tricolor

(pastanaga, coliflor, carxofa i patata)

Contracuiça de pollastre al forn 6250110

Enciam i pastanaga

Fruites

K H P L

Purè de verdura( mang, tendra, pastanaga, ceba )

Truita de carbassó i patata

Enciam i olives

Fruites

K H P L

Arròs

amb semfaina (tomàquet, ceba i carbassó)

Rollito de primavera

Enciam

Fruites

K H P L

Arròs

amb oli d'oliva (34166) i xampinyons (31121)

Ous gratinats amb formatge i tomàquet

Enciam i pastanaga

Fruites

K H P L

SERHS FOOD

01 FEB. 2024

Dept. Agricultura i Pesca  
Lluís Companys, 106  
08131 Sabadell  
Tel: 973 30 00 00

K H P L

#### DIJOUS

4

Arròs

amb salsa de tomàquet casolà

Truita de patata i ceba

Enciam i blat de moro

Fruites

K H P L

Cigrons ecològics guisats amb espinacs

Hamburguesa de verdures ( pastanaga, api,nab) 82287

Enciam i blat de moro

Fruites

K H P L

Purè d'hortalisses ( 43460 )

Pasta amb baixamel i formatge gratinat (69021)

Enciam i olives

Fruites

K H P L

Purè de pastanaga ecològica

Pit de gall d'indi al forn (8250033)

Enciam i cogombre

Fruites

K H P L

\*Tots els menús estan acompanyats  
amb aigua i pa

\*Cuinat i amanit amb oli d'oliva

K H P L

#### DIVENDRES

5

Tirabuixons ( 8451090)

amb salsa pesto (oli i albahaca)

Salsitxes de gall d'indi al forn

Enciam i cogombre

logurt

K H P L

Amanida de pasta - Espirals  
( pastanaga, blat de moro i olives )

Fingers de gall d'indi ( 39989 )

Enciam

logurt

K H P L

Pèsols

amb patates

Filet rus de pollastre al forn ( 8250009)

Enciam i blat de moro

logurt

K H P L

#### DIA LLIURE DISPOSICIÓ

26

Mongetes blanques guisades

( Tomàquet , ceba i all )

Cruixents vegetals de blat de moro (84292)

Enciam ou dur i olives

logurt

K H P L

PER SANT JORDI ESPIGA L'ORDE,  
PER SANT MARC ESPIGA EL BLAT



K H P L



## DILLUNS

1



K H P L

## 8

**Bròquil amb patates**  
ixetes de pollastre al forn ( 8250011 )

K H P L

## 15

**Fideuà**  
sclb, gambes, palamari, rap, encenc, pebro i ceba

K H P L

## 22

**Coliflor amb patates**  
**Mandonguilles mixtes amb tomàquet i ceba**

K H P L

## 29

**Arròs amb oli d'oliva i orenga**  
Salmó al forn  
Enciam i blat de moro

K H P L

## DIMARTS

2

**Monegetes blanques guisades ( Tomàquet , ceba i all )**  
Cuetes de rap al forn 6350040

K H P L

## 9

**Arròs amb oli d'oliva (34166) i xampinyons (31121)**  
Salmó al forn  
Enciam i cogombre

K H P L

## 16

**Minestra de verdures** (patata, pastanaga, mongeta verda)  
Bistec de gall d'indi al forn ( 8250010 )

K H P L

## SANT JORDI 23

**Tirabuixons ( 8451090 ) amb oli d'oliva i orenga**  
Pernillets de pollastre al forn

K H P L

## 30

**Pure de carbassa ( 43459 )**  
Vegetal de coliflor i formatge ( 79298 )  
Enciam i tomàquet

K H P L

## DIMECRES

3

**Verdura tricolor** (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)  
Pit de pollastre al forn (8250033)

K H P L

## 10

**Paré de verdura( mong, tendra, pastanaga, ceba )**  
**Truita de carbassó i patata**

K H P L

## 17

**Arròs amb samfaina (tomàquet, ceba i carbassó)**  
Filet de lluç al planxa ( 8350140 ) amb ( Olid'all i julivert ) i enciam

K H P L

## 24

**Arròs amb oli d'oliva (34166) i xampinyons (31121)**  
Ous gratinats amb tomàquet s/ formatge

K H P L

## 31



K H P L

## DIJOUS

4

**Arròs amb salsa de tomàquet casolà**

K H P L

## 11

**Ciurons ecològics guisats amb espinacs**  
Hamburguesa de verdures ( pastanaga, api, nabí ) 82287

K H P L

## 18

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

K H P L

## 25

**Purè de pastanaga ecològica**  
Pit de gall d'indi al forn (8250033)

K H P L

## 31

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

K H P L

## DIVENDRES

5

**Tirabuixons ( 8451090 ) amb oli d'oliva i orenga**

K H P L

## 12

**Salsitxes de gall d'indi al forn**  
Enciam i cogombre logurt desnatat

K H P L

## 19

**Amanida de pasta - Espirals ( Tonyina, pastanaga, blat de moro i olives )**  
Vegetal de coliflor i formatge ( 79298 )

K H P L

## DIA LLIURE DISPOSICIÓ 26

**Monegetes blanques guisades ( Tomàquet , ceba i all )**  
Cuetes de rap al forn 6350040

K H P L

## 31



K H P L

PER SANT JORDI ESPIGA L'ORDI, PER SANT MARC ESPIGA EL BEAT

## DILLUNS

1

K H P L

8

Bròquil  
amb patates  
Pernillets de pollastre al forn  
Enciam i pastanaga  
Fruits

K H P L

15

Espirals (8451090)  
amb salsa de tomàquet casolà  
Truita francesa  
Enciam i pastanaga  
Fruits

K H P L

22

Coliflor  
amb patates  
Mandonguilles mixtes  
amb tomàquet i ceba  
Fruits

K H P L

29

Arròs muntanya  
pollastre, vedella, ceba i porro)  
Salmó al forn  
Enciam amb ou dur i pastanaga  
Fruits

K H P L

## DIMARTS

2

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

K H P L

9

Arròs  
amb salsa de bolets i formatge  
Salmó amb carbassa al forn ( 44275)  
Enciam i cogombre  
Fruits

K H P L

16

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

K H P L

SANT JORDI 23

Tirabuixons ( 8451090)  
amb salsa de formatge parmesà  
Pernillets de pollastre al forn  
amb poma  
Postres de Sant Jordi ( sense al·lergens)

K H P L

30

Purè de carbassa ( 43459 )  
Fingers de pollastre ( 39989 )  
Enciam i tomàquet  
Fruits

K H P L

## DIMECRES

3

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

K H P L

10

Purè de verdura( mang., tènora, pastanaga, ceba )  
Truita de carbassó i patata  
Enciam i olives  
Fruits

K H P L

17

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

K H P L

24

Arròs  
amb oli d'oliva (34166) i xampinyons (31121)  
Ous gratinats amb formatge i tomàquet  
Enciam i pastanaga  
Fruits

K H P L

K H P L

## DIJOUS

4

Arròs  
amb salsa de tomàquet casolà  
Truita de patata i ceba  
Enciam i blat de moro  
Fruits

K H P L

11

Cigrons ecològics guisats amb espinacs  
Hamburguesa de verduretes ( pastanaga, coliflor) 82287  
Enciam i blat de moro  
Fruits

K H P L

18

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

K H P L

25

Purè de pastanaga ecològica  
Pit de gall d'indi al forn (8250033)  
Enciam i cogombre  
Fruits

K H P L

K H P L

## DIVENDRES

5

Tirabuixons ( 8451090)  
amb oli d'oliva i orenga  
Salsitxes de gall d'indi al forn  
Enciam i cogombre  
logurt

K H P L

12

Amanida de pasta - Espirals  
( Tomyina, pastanaga, blat de moro i olives )  
Fingers de gall d'indi ( 39989 )  
Enciam  
logurt

K H P L

19

Pèsols  
amb patates  
Filet rus de pollastre al forn ( 8250009)  
Enciam i blat de moro  
logurt

K H P L

DIA LLIBRE DISPOSICIÓ 26

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

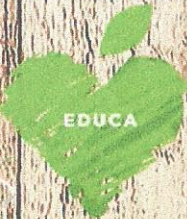
K H P L

K H P L

PER SANT JORDI ESPIGA L'ORDE.  
PER SANT MARC ESPIGA EL BLAT



\*Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa  
\*Cuinat i amanit amb oli d'oliva



\*AMANIDES VARIADES: (3 ref /dia) ENCIAM, PASTANAGA, OLIVES, BLAT DE MORO, TOMÀQUET, COGOMBRE, POMA, OU DUR

(DEPENDENT DE LES AL·LÈRGIES O DERIVACIONS)

ACOMPANYARÀ AL MENÚ PA ECOLÒGIC I AIGUA DE XARXA

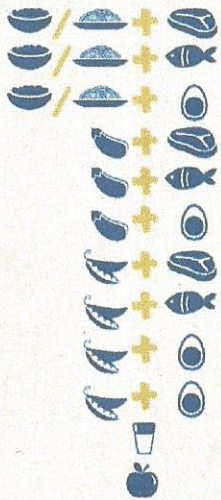
FRUITA DE TEMPORADA: PERA, PLÀTAN, POMA, TARONJA.



## 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



La primavera ja és aquí!



I amb ella el bon temps, els colors, les olors, les ganes de sortir de casa i de gaudir amb la nostra gent!

És també una temporada de nous productes i sabors que ens havien quedat enrere amb l'hivern. Us deixem un enllaç amb tot de propostes de primers plats, segons i postres per aquesta nova temporada. [CLICA AQUÍ](#)

### Sant Jordi i santa Jordina

Aquest mes celebren aquesta festivitat tan bonica a nivell cultural. Passegeu i compartiu el dia amb la vostra gent! ... si us animeu, podeu fer un pa especial pel dia. Cliquen la imatge per trobar la recepta.



[CLICA LA IMATGE](#)

## 10 mesos causes

Fem esport, fem salut!

Fer activitat física és tant necessari com seguir una dieta equilibrada si volem tenir una vida saludable.

[AQUÍ](#) trobareu consells per tenir una vida més activa per **majors** de 5 anys.

[AQUÍ](#) trobareu consells per tenir una vida més activa per **menors** de 5 anys.

Si voleu conèixer amb més detall les recomanacions d'activitat física per infants i adolescents, podeu clicar sobre la piràmide.



[CLICA LA IMATGE](#)

Segell dietista

SERHS FOOD

01 ABR 2023

Dept. Dietètica i Nutrició  
Lourdes Capdevila  
Cof. Núm. CAT000663

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

