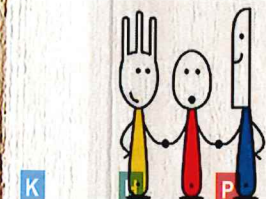




MENÚ ESCOLES SABADELL SETEMBRE 2025

Halal

DILLUNS



K H P L

8

FESTA

K H P L

DIMARTS

K H P L

9

Cigrons cuits amb oli i orengà

Truita francesa
Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

DIMECRES

K H P L

10

Purè de pastanaga ecològica

Hamburguesa de vedella al forn (HALAL 6250600)
amb tomàquet casolà

Fruita

K H P L

DIJOUS



K H P L

11

FESTA

K H P L

DIVENDRES

K H P L

12

Minestra de verdures
(patata, pastanaga, mongeta verda)
Pit de pollastre al forn (HALAL 6250800)
Enciam i cogombre

Fruita

K H P L

15

Tirabuixons
amb salsa de formatge emmental
Lluç a la planxa 8350140 (oli, all 33406 i julivert)

Enciam i olives

Fruita

K H P L

16

Mongeta tendra
amb patata (43007) i oli d'oliva
Cuixetes de pollastre rostides (HALAL6250150)

Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

17

Arròs
amb tomàquet casolà (31153 i 31051) i ceba (31163)

Truita d'espínacs i patata

Enciam i pipes

Fruita

K H P L

18

Purè de carbassó ecològic

Hamburguesa de vedella al forn (HALAL 6250600)

Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

19

Mongetes blanques guisades
(Tomàquet, ceba i all)
Nuggets de gall d'indi HALAL (71613)
Enciam i blat de moro
logurt la fageda

Fruita

K H P L

22

Mongetes verda
amb patata

Filet gall d'indi forn amb formatge (HALAL 71061)

Enciam i olives

Fruita

K H P L

23

Cigrons ecològics amb espínacs,
carbassa i pastanaga

Truita de patata i ceba

Enciam i tonyina

Fruita

K H P L

24

Arròs
amb verdures (ceba, pebrot verd i p. vermell)

Seitons al forn

Enciam i cogombre

Fruita

K H P L

25

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

Cuixetes de pollastre rostides (HALAL6250150)

amb poma

Fruita

K H P L

26

Purè de pastanaga ecològica

Fideuà

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

logurt la fageda

Fruita

K H P L

29

Tirabuixons
amb salsa beixamel

Filet gall d'indi forn amb formatge (HALAL 71061)

amb salsa de tomàquet casolà

Fruita

K H P L

30

Rissotto (arròs)
amb salsa de bolets i formatge

Filet d'abadejo al forn

Enciam i olives

Fruita

K H P L

CONTÉ PRODUCTE ECOLÒGIC I PROXIMITAT
TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS
AMB AIGUA I PA
AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT
AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC
MENÚ AMB VALORS NUTRICIONALS

SERHS FOOD
- 1 DE SET 2024
Diputació de Sanitat i Nutrició
Gemma Puigmalles
Cof. Num. CAT001322

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

Nou curs amb energia renovada

Arrenca el curs i hem de mantenir-nos en forma, amb vitalitat i preservant totes les vitamines que hem acumulat durant les vacances d'estiu.

Dieta saludable amb productes de temporada:

Aprofita les fruites com les prunes, els últims préssecs, melons i síndries. Gaudirem del primer raïm i de bones pomes. També ens delectarem amb els pebrots, les albergínies, els carbassons, els cogombres i el fonoll.

Algunes receptes de temporada:

Escalivada

<http://lacuinadesempre.blogspot.com/2016/04/amanida-descalivada.html>

Truita d'espínacs

<http://lacuinadesempre.blogspot.com/2011/12/truita-despinacs.html>

Tradicions i festes per celebrar en família:

Aquest mes podem continuar gaudint amb les festes majors i les fires de la verema, amb demostracions gastronòmiques de productes de la nostra terra.

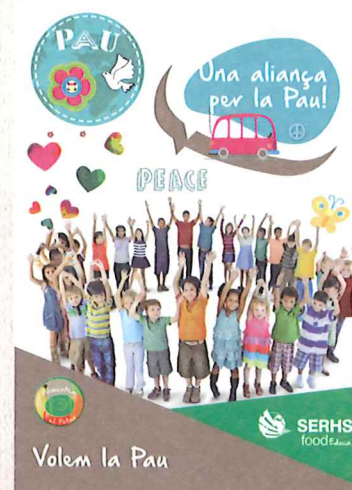
Algunes de les nostres festivitats més destacades:

Festes de Santa Tecla (23 de setembre)

Festes de la Mercè (24 de setembre)

Festes de la Misericòrdia (25 de setembre)

10 mesos cançons



Estimar és l'única solució

Dos no es barallen si un no vol.
Davant els conflictes sempre es pot trobar
la mediació i el consens...
només t'ho has de proposar.