



MENÚ ESCOLES SABADELL OCTUBRE 2025

BASAL

DILLUNS

SERHS FOOD
1 001 2024
Diet. Metèlica y Nutrición
Gemma Pagany
Col. Núm. CAT001322

12345

K H P L

Nius d'espaguetis integrals
amb tomàquet casolà (31153 i 31051) i ceba (31163)
Lluç a la planxa 8350140 (oli, all 33406 i julivert)

Enciam i olives

Fruita

K 600,9 H 62,3 P 37,6 L 23,0

Cigrons ecològics amb espinacs, carbassa i pastanaga
Pit de pollastre al forn (8250033)

Enciam i blat de moro

Fruita

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

Purè de carbassó ecològic amb crostonets de pa
Estofat de vedella amb patata (43005)

Fruita

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

Mongeta tendra amb patata
Pernils de pollastre al forn (8250170)

Enciam i pastanaga

Fruita

K 660,1 H 104,6 P 20,8 L 17,6

DIMARTS

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

K H P L

Purè d'hortalisses (43460)
amb crostonets de pa
Estofat de gall d'indi fornejat amb patata (43005)

Fruita

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

Arròs amb verduretes (6472373) i carxofes (6472373)
Truita de patata i ceba

Enciam i olives

Fruita

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

Mongetes blanques guisades (Tomàquet, ceba i all)
Truita francesa amb formatge gratinat (69021)

Enciam i tonyina

Fruita

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

Fideus caldosos a la cassola (6470093)
(pollastre, ceba, pastanaga, tomàquet)

Figuretes de peix (8350101)

Enciam i blat de moro

Fruita

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

DIMECRES

Sopa d'escudella (17470653)
Pollastre, vedella, porc, col, pastanaga, ceba (17470653)

Truita de carbassó i patata
Enciam i pastanaga

Fruita

K 667,6 H 60,3 P 28,7 L 24,8

Llenties guisades amb xoriç (6175703)

Llonganisses d'au al forn 6279883

Enciam i blat de moro

Fruita

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

Lasanya de verduretes (6472273)

Seitons al forn

Enciam i cogombre

Fruita

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

Arròs amb salsa de tomàquet casolà
Filet de lluç al forn (44017)

Enciam i blat de moro

Fruita

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

Llenties ECO estof. amb verduretes 6171803
(Ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)

Hamburguesa de vedella al forn

Enciam i pipes

Fruita

K 653,4 H 83,1 P 27,3 L 19,1

DIJOUS

Graten d'espinacs amb beixamel

Filet de gall d'indi amb formatge gratinat (44641)

Enciam i blat de moro

Fruita

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

Coliflor (17150030)
amb patata (43007) i beixamel (6472551)

Truita francesa

Enciam i cogombre

Fruita

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

Minestra de verduretes
(patata, pastanaga, mongeta verda)

Filet de llom al forn amb xampinyons (31121) oli d'oliva i julivert

Fruita

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

Espirals amb salsa bolongesa de llenties
Hamburguesa de coliflor i formatge (44817)

Enciam i olives

Fruita

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

Risotto (arròs) amb salsa de bolets i formatge
Truita de patata i ceba

Enciam i olives

Fruita

K 641,0 H 60,1 P 39,5 L 19,9

DIVENDRES

Purè de pastanaga ecològica

Hamburguesa de vedella al forn

Enciam i pipes

logurt la fageda

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

Sopa de peix i arròs
(cap de rap i sofregit de verduretes)

Nuggets de pollastre al forn (44220)

Enciam i pastanaga

logurt la fageda

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

Purè de pastanaga ecològica

Mandonguilles mixtes amb tomàquet i ceba

logurt la fageda

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

Bròquil amb patata
Fajites de blat (44269)
amb (pollastre, ceba, pebrot, tomàquet) 6250583

logurt la fageda

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

MENÚ DE CASTANYADA

Purè de carbassa (43459)

Filet de llom al forn amb boniato

Pastís de xocolata (74071)

K 846,8 H 72,2 P 35,4 L 54,7



MENÚ ESCOLES SABADELL OCTUBRE 2025

Sense gluten

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
12345 SERHS FOOD 1 OCT 2024 Dietista y Nutricion Gemma Martínez Cof. Núm. CAT001322 K H P L	1 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 K H P L	1 Sopa de peix i arròs (cap de rap i sofregit de verdures) Truita de carbassó i patata Enciam i pastanaga Fruita K H P L	2 Ensaladilla tricolor (pèsols, pastanaga, patata) (12807) Fingers de pollastre (39989) Enciam i blat de moro Fruita K H P L	3 Purè de pastanaga ecològica Hamburguesa de vedella al forn Enciam i pipes logurt la fageda K H P L
6 Macarrons S/G amb tomàquet casolà (31153 i 31051) i ceba (31163) Lluç a la planxa 8350140 (oli, all 33406 i julivert) Enciam i olives Fruita K H P L	7 Purè d'hortalisses (43460) Estofat de gall d'indi fornejat amb patata(43005) Fruita K H P L	8 Llenties (31243) amb arròs(44490) Llonganisses d'au al forn 6279883 Enciam i blat de moro Fruita K H P L	9 Coliflor (17150030) amb patata(43005) Truita francesa Enciam i cogombre Fruita K H P L	10 Sopa de peix i arròs (cap de rap i sofregit de verdures) Fingers de pollastre (39989) Enciam i pastanaga logurt la fageda K H P L
13 Cigrons ecològics amb espinacs, carbassa i pastanaga Pit de pollastre al forn (8250033) Enciam i blat de moro Fruita K H P L	14 Arròs amb verduretes(6472373) i carxofes (6472373) Truita de patata i ceba Enciam i olives Fruita K H P L	15 Canelons gratinats S/G (83154) Filet de lluç fornejat 8350140 amb oli i julivert Enciam i cogombre Fruita K H P L	16 Minestra de verdures (patata,pastanaga, mongeta verda) Filet de llom al forn amb xampinyons (31121) oli d'oliva i julivert Fruita K H P L	17 Purè de pastanaga ecològica Mandonguilles mixtes amb tomàquet i ceba logurt la fageda K H P L
20 Purè de carbassó ecològic Hamburguesa de vedella al forn Enciam i pipes Fruita K H P L	21 Mongetes blanques guisades (Tomàquet , ceba i all) Truita francesa amb formatge gratinat (69021) Enciam i tonyina Fruita K H P L	22 Arròs amb salsa de tomàquet casolà Filet de lluç fornejat 8350140 amb oli i julivert Enciam i blat de moro Fruita K H P L	23 Macarrons S/G al forn amb oli d'oliva i especies Fingers d'au (39989) Enciam i olives Fruita K H P L	24 Bròquil amb patata Panini sense al·lèrgens (8150100) logurt la fageda K H P L
27 Mongeta tendra amb patata Pernilets de pollastre al forn (8250170) Enciam i pastanaga Fruita K H P L	28 Macarrons S/G amb oli d'oliva i orenga Filet de lluç fornejat 8350140 amb oli i julivert Enciam i blat de moro Fruita K H P L	29 llenties guisades(31243) amb patata Hamburguesa de vedella al forn Enciam i pipes Fruita K H P L	30 Arròs amb oli d'oliva i julivert (33415) Truita de patata i ceba Enciam i olives Fruita K H P L	31 MENÚ DE CASTANYADA Purè de carbassa (43459) Filet de llom al forn amb boniato Postres sense al·lèrgens K H P L



MENÚ ESCOLES SABADELL OCTUBRE 2025

Sense lactosa

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
12345 SERHS FOOD 10/10/2024 Dieta equilibrada y Nutrición Gemma Puigmalles Col Núm CAT001322 K H P L	12345 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 K H P L	1 Sopa de peix i arròs (cap de rap i sofregit de verdures) Truita de carbassó i patata Enciam i pastanaga Fruita K H P L	2 Ensaladilla tricolor (pèsols, pastanaga, patata) (12807) Fingers de pollastre (39989) Enciam i blat de moro Fruita K H P L	3 Purè de carbassa (43459) Hamburguesa de vedella al forn Enciam i pipes logurt sense lactosa (69337) K H P L
6 Nius d'espaguetis integrals amb tomàquet casolà (31153 i 31051) i ceba (31163) Lluç a la planxa 8350140 (oli, all 33406 i julivert) Enciam i olives Fruita K H P L	7 Purè d'hortalisses (43460) Estofat de gall d'indi fornejat amb patata(43005) Fruita K H P L	8 Llenties ECO estof. amb verdures 6171803 (Ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot) Llonganisses d'au al forn 6279883 Enciam i blat de moro Fruita K H P L	9 Coliflor (17150030) amb patata(43005) Truita francesa Enciam i cogombre Fruita K H P L	10 Sopa de peix i arròs (cap de rap i sofregit de verdures) Nuggets de pollastre al forn (44220) Enciam i pastanaga logurt sense lactosa (69337) K H P L
13 Cigrons ecològics amb espinacs, carbassa i pastanaga Fingers de gall d'indi (39989) Enciam i blat de moro Fruita K H P L	14 Arròs amb verduretes(6472373) i carxofes (6472373) Truita de patata i ceba Enciam i olives Fruita K H P L	15 Espirals (8450190) amb oli i orenga Filet de lluç fornejat 8350140 amb oli i julivert Enciam i cogombre Fruita K H P L	16 Minestra de verdures (patata,pastanaga, mongeta verda) Filet de llom al forn amb xampinyons (31121) oli d'oliva i julivert Fruita K H P L	17 Purè de carbassa (43459) Mandonguilles mixtes amb tomàquet i ceba logurt sense lactosa (69337) K H P L
20 Purè d'hortalisses (43460) Estofat de vedella amb patata(43005) Fruita K H P L	21 Mongetes blanques guisades (Tomàquet , ceba i all) Truita francesa Enciam i tonyina Fruita K H P L	22 Arròs amb salsa de tomàquet casolà Filet de lluç fornejat 8350140 amb oli i julivert Enciam i blat de moro Fruita K H P L	23 Espirals amb salsa bolongesa de llenties Fingers d'au (39989) Enciam i olives Fruita K H P L	24 Bròquil amb patata Fajites de blat (44269) cigrons 31244 i verduretes 31164(tomàq ceba,carbassa) logurt sense lactosa (69337) K H P L
27 Mongeta tendra amb patata Truita francesa Enciam i pastanaga Fruita K H P L	28 Fideus caldosos a la cassola (6470093) Filet de lluç fornejat 8350140 amb oli i julivert Enciam i blat de moro Fruita K H P L	29 Llenties ECO estof. amb verdures 6171803 (Ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot) Hamburguesa de vedella al forn Enciam i pipes Fruita K H P L	30 Arròs amb oli d'oliva i julivert (33415) Truita de patata i ceba Enciam i olives Fruita K H P L	31 MENÚ DE CASTANYADA Purè de carbassa (43459) Filet de llom al forn amb boniato Postres sense al·lèrgens K H P L

MENÚ ESCOLES SABADELL OCTUBRE 2025

Sense PLV

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SERHS FOOD 12345 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 K H P L	1 Sopa de peix i arròs (cap de rap i sofregit de verdures) Truita de carbassó i patata Enciam i pastanaga Fruita K H P L	2 Ensaladilla tricolor (pèsols, pastanaga, patata) (12807) Fingers de pollastre (39989) Enciam i blat de moro Fruita K H P L	3 Purè de carbassa (43459) Filet de lluç fornejat 8350140 amb oli i julivert Enciam i pipes Compota multifruïtes (30781) K H P L
6 Nius d'espaguetis integrals amb tomàquet casolà (31153 i 31051) i ceba (31163) Lluç a la planxa 8350140 (oli, all 33406 i julivert) Enciam i olives Fruita K H P L	7 Purè d'hortalisses (43460) Estofat de gall d'indi fornejat amb patata(43005) Fruita K H P L	8 Llenties ECO estof. amb verdures 6171803 (Ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot) Llonganisses d'au al forn 6279883 Enciam i blat de moro Fruita K H P L	9 Coliflor (17150030) amb patata(43005) Truita francesa Enciam i cogombre Fruita K H P L	10 Sopa de peix i arròs (cap de rap i sofregit de verdures) Nuggets de pollastre al forn (44220) Enciam i pastanaga Compota multifruïtes (30781) K H P L
13 Cigrons ecològics amb espinacs, carbassa i pastanaga Fingers de gall d'indi (39989) Enciam i pipes Fruita K H P L	14 Arròs amb verduretes(6472373) i carxofes (6472373) Truita de patata i ceba Enciam i olives Fruita K H P L	15 Espirals (8450190) amb oli i orenga Filet de lluç fornejat 8350140 amb oli i julivert Enciam i cogombre Fruita K H P L	16 Minestra de verdures (patata,pastanaga, mongeta verda) Filet de llom al forn amb xampinyons (31121) oli d'oliva i julivert Fruita K H P L	17 Purè de carbassa (43459) Abadejo al forn Enciam i pipes Compota multifruïtes (30781) K H P L
20 Purè d'hortalisses (43460) Nuggets de pollastre al forn (44220) Enciam i pipes Fruita K H P L	21 Mongetes blanques guisades (Tomàquet , ceba i all) Truita francesa Enciam i tonyina Fruita K H P L	22 Arròs amb salsa de tomàquet casolà Filet de lluç fornejat 8350140 amb oli i julivert Enciam i blat de moro Fruita K H P L	23 Espirals amb salsa bolongesa de llenties Fingers d'au (39989) Enciam i olives Fruita K H P L	24 Bròquil amb patata Fajites de blat (44269) cigrons 31244 i verduretes 31164(tomàq ceba,carbassa) Compota multifruïtes (30781) K H P L
27 Mongeta tendra amb patata Truita francesa Enciam i pastanaga Fruita K H P L	28 Espirals (8450190) amb oli i orenga Filet de lluç fornejat 8350140 amb oli i julivert Enciam i blat de moro Fruita K H P L	29 Llenties ECO estof. amb verdures 6171803 (Ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot) Fingers de pollastre (39989) Enciam i pipes Fruita K H P L	30 Arròs amb oli d'oliva i julivert (33415) Truita de patata i ceba Enciam i olives Fruita K H P L	31 MENÚ DE CASTANYADA Purè de carbassa (43459) Filet de llom al forn amb boniato Postres sense al·lèrgens K H P L



MENÚ ESCOLES SABADELL OCTUBRE 2025

Sense Ou

DILLUNS

SERHS FOOD

1 OCT 2024
Dietista y Nutricionista
Germana Puigmalles
Col. Núm. CA1001322

12345

K H P L

Espirals

amb tomàquet casolà (31153 i 31051) i ceba (31163)
Lluç a la planxa 8350140 (oli, all 33406 i julivert)

Enciam i olives

Fruita

K H P L

Cigrons ecològics amb espinacs,
carbassa i pastanaga

Fingers de gall d'indi (39989)

Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

Purè de carbassó ecològic

Estofat de vedella
amb patata(43005)

Fruita

K H P L

Mongeta tendra
amb patata

Pernilets de pollastre al forn (8250170)

Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

DIMARTS

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

K H P L

Purè d'hortalisses (43460)

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

Fruita

K H P L

Arròs amb verduretes(6472373)
i carxofes (6472373)

Rollito de primavera

Enciam i olives

Fruita

K H P L

Mongetes blanques guisades
(Tomàquet , ceba i all)

Nuggets de pollastre al forn (44220)

Enciam i tonyina

Fruita

K H P L

Espirals (8450190)
amb oli i orenga

Filet de lluç fornejat 8350140 amb oli i julivert

Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

DIMECRES

Sopa de peix i arròs
(cap de rap i sofregit de verdures)

Rollito de primavera

Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

Llenties guisades amb xoriç (6175703)

Llonganisses d'au al forn 6279883

Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

Espirals (8450190)
amb oli i orenga

Filet de lluç fornejat 8350140 amb oli i julivert

Enciam i cogombre

Fruita

K H P L

Arròs
amb salsa de tomàquet casolà

Filet de lluç fornejat 8350140 amb oli i julivert

Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

Llenties ECO estof. amb verdures 6171803
(Ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)

Hamburguesa de vedella al forn

Enciam i pipes

Fruita

K H P L

DIJOUS

Graten d'espinacs amb beixamel

Fingers de pollastre (39989)

Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

Coliflor (17150030)
amb patata (43005)

Abadejo al forn

Enciam i cogombre

Fruita

K H P L

Minestra de verdures
(patata,pastanaga, mongeta verda)

Filet de llom al forn

amb xampinyons (31121) oli d'oliva i julivert

Fruita

K H P L

Espirals (8450190)
amb salsa bolonesa de llenties

Fingers d'au (39989)

Enciam i olives

Fruita

K H P L

Arròs
amb oli d'oliva i julivert (33415)

Abadejo al forn

Enciam i olives

Fruita

K H P L

DIVENDRES

Purè de pastanaga ecològica

Hamburguesa de vedella al forn

Enciam i pipes

logurt la fageda

K H P L

Sopa de peix i arròs
(cap de rap i sofregit de verdures)
Nuggets de pollastre al forn (44220)

Enciam i pastanaga

logurt la fageda

K H P L

Purè de pastanaga ecològica

Mandonguilles mixtes
amb tomàquet i ceba

logurt la fageda

K H P L

Bròquil
amb patata

Fajites de blat (44269)

amb (pollastre, ceba, pebrot,tomàquet) 6250583

logurt la fageda

K H P L

MENÚ DE CASTANYADA

Purè de carbassa (43459)

Filet de llom al forn

amb boniato

Postres sense al·lèrgens

K H P L

DILLUNS

SERHS FOOD

12345

K H P L

Nius d'espaguetis integrals
amb tomàquet casolà (31153 i 31051) i ceba (31163)
Lluç a la planxa 8350140 (oli, all 33406 i julivert)

Enciam i olives
Fruita

K H P L

Cigrons ecològics amb espinacs,
carbassa i pastanaga
Pit de pollastre al forn (8250033)

Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

Purè de carbassó ecològic
amb crostonets de pa
Estofat de vedella
amb patata(43005)

Fruita

K H P L

Mongeta tendra
amb patata
Truita francesa
Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

DIMARTS

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

K H P L

Purè d'hortalisses (43460)
amb crostonets de pa
Estofat de gall d'indi fornejat
amb patata(43005)

Fruita

K H P L

Arròs amb verduretes(6472373)
i carxofes (6472373)
Truita de patata i ceba
Enciam i olives

Fruita

K H P L

Mongetes blanques guisades
(Tomàquet , ceba i all)
Truita francesa amb formatge gratinat (69021)
Enciam i tonyina

Fruita

K H P L

Fideus caldosos a la cassola (6470093)
(pollastre, ceba , pastanaga, tomàquet)
Figuretes de peix (8350101)
Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

DIMECRES

Sopa de peix i arròs
(cap de rap i sofregit de verdures)
Truita de carbassó i patata
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

Llenties ECO estof. amb verdures 6171803
(Ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)
Llonganisses d'au al forn 6279883
Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

Lasanya de verdures (6472273)

Seitons al forn
Enciam i cogombre
Fruita

K H P L

Arròs
amb salsa de tomàquet casolà
Filet de lluç al forn (44017)
Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

Llenties ECO estof. amb verdures 6171803
(Ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de vedella al forn
Enciam i pipes
Fruita

K H P L

DIJOUS

Graten d'espinacs amb beixamel
Filet de gall d'indi amb formatge gratinat (44641)
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

Coliflor (17150030)
amb patata (43007) i beixamel (6472551)
Truita francesa
Enciam i cogombre
Fruita

K H P L

Minestra de verdures
(patata,pastanaga, mongeta verda)
Pernilets de pollastre
amb xampinyons (31121) oli d'oliva i julivert

Fruita

K H P L

Espirals
amb salsa bolongesa de llenties
Hamburguesa de coliflor i formatge (44817)
Enciam i olives

Fruita

K H P L

Rissotto (arròs)
amb salsa de bolets i formatge
Truita de patata i ceba
Enciam i olives
Fruita

K H P L

DIVENDRES

Purè de pastanaga ecològica
Hamburguesa de vedella al forn
Enciam i pipes
logurt la fageda

K H P L

Sopa de peix i arròs
(cap de rap i sofregit de verdures)
Nuggets de pollastre al forn (44220)
Enciam i pastanaga
logurt la fageda

K H P L

Purè de pastanaga ecològica

Hamburguesa de vedella al forn
amb tomàquet casolà
logurt la fageda

K H P L

Bròquil
amb patata
Fajites de blat (44269)
amb (pollastre, ceba, pebrot,tomàquet) 6250583

logurt la fageda

K H P L

MENÚ DE CASTANYADA

Purè de carbassa (43459)

Pernilets de pollastre al forn (8250170)
amb boniato
logurt la fageda

K H P L

DILLUNS

SERHS FOOD

1 OCT 2024
Dietista i Nutricionista
Gemma Pagès
Col·l. Núm. CAT001322

12345

K H P L

Nius d'espaguetis integrals
amb tomàquet casolà (31153 i 31051) i ceba (31163)
Lluç a la planxa 8350140 (oli, all 33406 i julivert)

Enciam i olives
Fruita

K H P L

Cigrons ecològics amb espinacs,
carbassa i pastanaga
Filet de lluç (44017)
Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

Puré de carbassó ecològic
amb crostonets de pa
Crestes de tonyina al forn (4413)

Enciam i pipes
Fruita

K H P L

Mongeta tendra
amb patata
Truita francesa
Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

DIMARTS

CONTE 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

K H P L

Puré d'hortalisses (43460)
amb crostonets de pa
Truita de tonyina
Enciam i pipes

Fruita

K H P L

Arròs amb verduretes(6472373)
i carxofes (6472373)
Truita de patata i ceba
Enciam i olives

Fruita

K H P L

Mongetes blanques guisades
(Tomàquet , ceba i all)
Truita francesa amb formatge gratinat (69021)

Enciam i tonyina
Fruita

K H P L

Fideuà (musclo,gamba,calamar
,rap,cranc,porro i ceba)
Figuretes de peix (8350101)
Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

DIMECRES

Sopa de peix i arròs
(cap de rap i sofregit de verdures)
Truita de carbassó i patata
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

Llenties ECO estof. amb verdures 6171803
(Ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)

Figuretes de peix
Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

Lasanya de verdures (6472273)

Seitons al forn
Enciam i cogombre

Fruita

K H P L

Arròs
amb salsa de tomàquet casolà
Filet de lluç al forn (44017)

Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

Llenties ECO estof. amb verdures 6171803
(Ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)
Vegetal de coliflor i formatge (44817)

Enciam i pipes

Fruita

K H P L

DIJOUS

Graten d'espinacs amb beixamel
Vegetal de coliflor i formatge (44817)
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

Coliflor (17150030)
amb patata (43007) i beixamel (6472551)

Truita francesa
Enciam i cogombre

Fruita

K H P L

Minestra de verdures
(patata,pastanaga, mongeta verda)
Truita francesa amb formatge
Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

Espirals
amb salsa bolongesa de llenties
Hamburguesa de coliflor i formatge (44817)

Enciam i olives

Fruita

K H P L

Rissotto (arròs)
amb salsa de bolets i formatge
Truita de patata i ceba
Enciam i olives

Fruita

K H P L

DIVENDRES

Puré de pastanaga ecològica
Crestes de tonyina al forn (44013)
Enciam i pipes
logurt la fageda

K H P L

Sopa de peix i arròs
(cap de rap i sofregit de verdures)
Rollito de primavera
Enciam i pastanaga

logurt la fageda

K H P L

Puré de pastanaga ecològica

Vegetal de coliflor i formatge (44817)
Enciam i pipes
logurt la fageda

K H P L

Bròquil
amb patata
Fajites de blat (44269)

cigrons 31244 i verduretes 31164(tomàq ceba,carbassó)

logurt la fageda

K H P L

MENÚ DE CASTANYADA

Puré de carbassa (43459)

Rollito de primavera
amb boniato
Pastís de xocolata (74071)

K H P L



MENÚ ESCOLES SABADELL OCTUBRE 2025

SENSE PEIX

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
12345 Nius d'espaguetis integrals amb tomàquet casolà (31153 i 31051) i ceba (31163) Trita de carbassó Enciam i olives Fruita	6 Purè d'hortalisses (43460) amb crostonets de pa Estofat de gall d'indi fornejat amb patata(43005) Fruita	1 Sopa d'escudella (17470653) Pollastre,vedella,porc, col, pastanaga, ceba(17470653) Trita de carbassó i patata Enciam i pastanaga Fruita	2 Graten d'espinacs amb beixamel Fingers de pollastre (39989) Enciam i blat de moro Fruita	3 Purè de pastanaga ecològica Hamburguesa de vedella al forn Enciam i pipes logurt la fageda
6 Nius d'espaguetis integrals amb tomàquet casolà (31153 i 31051) i ceba (31163) Trita de carbassó Enciam i olives Fruita	7 Purè d'hortalisses (43460) amb crostonets de pa Estofat de gall d'indi fornejat amb patata(43005) Fruita	8 Llenties guisades amb xoriç (6175703) Llonganisses d'au al forn 6279883 Enciam i blat de moro Fruita	9 Coliflor (17150030) amb patata (43007) i beixamel (6472551) Trita francesa Enciam i cogombre Fruita	10 Arròs amb oli d'oliva i julivert (33415) Nuggets de pollastre al forn (44220) Enciam i pastanaga logurt la fageda
13 Cigrons ecològics amb espinacs, carbassa i pastanaga Pit de pollastre al forn (8250033) Enciam i blat de moro Fruita	14 Arròs amb verduretes(6472373) i carxofes (6472373) Trita de patata i ceba Enciam i olives Fruita	15 Lasanya de verdures (6472273) Pernilets de pollastre H Enciam i cogombre Fruita	16 Minestra de verdures (patata,pastanaga, mongeta verda) Filet de llom al forn amb xampinyons (31121) oli d'oliva i julivert Fruita	17 Purè de pastanaga ecològica Mandonguilles mixtes amb tomàquet i ceba logurt la fageda
20 Purè de carbassó ecològic amb crostonets de pa Estofat de vedella amb patata(43005) Fruita	21 Mongetes blanques guisades (Tomàquet , ceba i all) Trita francesa amb formatge gratinat (69021) Enciam Fruita	22 Arròs amb salsa de tomàquet casolà Trita francesa Enciam i blat de moro Fruita	23 Espirals amb salsa bolongesa de llenties Hamburguesa de coliflor i formatge (44817) Enciam i olives Fruita	24 Bròquil amb patata Fajites de blat (44269) amb (pollastre, ceba, pebrot,tomàquet) 6250583 logurt la fageda
27 Mongeta tendra amb patata Pernilets de pollastre al forn (8250170) Enciam i pastanaga Fruita	28 Espirals (8450190) amb oli i orenga Trita francesa Enciam i blat de moro Fruita	29 Llenties ECO estof. amb verdures 6171803 (Ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot) Hamburguesa de vedella al forn Enciam i pipes Fruita	30 Rissotto (arròs) amb salsa de bolets i formatge Trita de patata i ceba Enciam i olives Fruita	31 MENÚ DE CASTANYADA Purè de carbassa (43459) Filet de llom al forn amb boniato Postres sense al·lèrgens



MENÚ ESCOLES SABADELL OCTUBRE 2025

Hipocalòric

DILLUNS

SERHS FOOD

1 OCT 2024
Dietista y Nutricionista
Gemma Polgar
Col Núm. CAT001322

12345

K H P L

6
Nius d'espaguetis integrals
amb salsa de tomàquet casolà
Lluç a la planxa 8350140 (oli, all 33406 i julivert)
Enciam i olives

K H P L

13
Cigrons ecològics amb espinacs,
carbassa i pastanaga
Pit de pollastre al forn (8250033)
Enciam i blat de moro

K H P L

20
Purè de carbassó ecològic

Truita francesa
Enciam i pipes

K H P L

27
Mongeta tendra
amb patata

Pernilets de pollastre al forn (8250170)
Enciam i pastanaga

K H P L

DIMARTS

- 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

K H P L

7
Purè d'hortalisses (43460)

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

K H P L

14
Arròs amb verdures(6472373)
i carxofes (6472373)

Truita de patata i ceba
Enciam i olives

K H P L

21
Mongetes blanques guisades
(Tomàquet , ceba i all)

Pernilets de pollastre H
Enciam i tonyina

K H P L

28
Espirals amb oli i orengà

Filet de lluç fornejat 8350140 amb oli i julivert
Enciam i blat de moro

K H P L

DIMECRES

1
Sopa d'escudella (17470653)

Pollastre, vedella, porc, col, pastanaga, ceba(17470653)

Truita de Carbassó

Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

8
Llenties ECO estof. amb verdures 617180

Quinoa amb verdures (45161)

Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

15
Lasanya de verdures (6472273)

Filet de lluç fornejat 8350140 amb oli i julivert

Enciam i cogombre

Fruita

K H P L

22
Arròs

amb salsa de tomàquet casolà

Filet de lluç fornejat 8350140 amb oli i julivert

Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

29
Llenties ECO estof. amb verdures 6171803
(Ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)

Varetes de verdura (44211)

Enciam i pipes

Fruita

K H P L

DIJOUS

2
Ensaladilla tricolor (pèsols, pastanaga, patata) (12807)

Filet de lluç fornejat 8350140 amb oli i julivert

Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

9
Coliflor (17150030)
amb patata(43005)

Truita francesa

Enciam i cogombre

Fruita

K H P L

16
Minestra de verdures
(patata, pastanaga, mongeta verda)

Truita de patata i carbassó

Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

23
Espirals
amb oli d'oliva i espècies

Truita de carbassó

Enciam i olives

Fruita

K H P L

30
Arròs
amb oli d'oliva i julivert (33415)

Truita francesa

Enciam i olives

Fruita

K H P L

DIVENDRES

3
Purè de pastanaga ecològica

Truita de patata i ceba

Enciam i pipes

logurt desnatat

K H P L

10
Sopa de peix i arròs
(cap de rap i sofregit de verdures)

Pernilets de pollastre H

Enciam i pastanaga

logurt desnatat

K H P L

17
Purè de pastanaga ecològica

Pernilets de pollastre H

Enciam i olives

logurt desnatat

K H P L

24
Bròquil

amb patata

Fajites de blat (44269)

amb (pollastre, ceba, pebrot, tomàquet) 6250583

logurt desnatat

K H P L

MENÚ DE CASTANYADA

31
Purè de carbassa (43459)

Rollito de primavera

amb boniato

Fruita

K H P L

DILLUNS

SERHS FOOD

1 OCT 2024
Dietista i Nutricionista
Gemma Puigstall
Col Núm. CAT001322

12345

K H P L

Nius d'espaguetis integrals
amb tomàquet casolà (31153 i 31051) i ceba (31163)
lluç a la planxa 8350140 (oli, all 33406 i julivert)

Enciam i olives

Fruita

K H P L

Cigrons ecològics amb espinacs,
carbassa i pastanaga
Pit de pollastre al forn (8250033)

Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

Puré de carbassó ecològic

Estofat de vedella
amb patata(43005)

Fruita

K H P L

Mongeta tendra
amb patata
Pernilets de pollastre al forn (8250170)

Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

DIMARTS

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

K H P L

Puré d'hortalisses (43460)

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

Fruita

K H P L

Arròs amb verduretes(6472373)
i carxofes (6472373)
Truita de patata i ceba

Enciam i olives

Fruita

K H P L

Mongetes blanques guisades
(Tomàquet , ceba i all)
Truita francesa amb formatge gratinat (69021)

Enciam i tonyina

Fruita

K H P L

Fideus caldosos a la cassola (6470093)
(pollastre, ceba , pastanaga, tomàquet)
Figuretes de peix (8350101)

Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

DIMECRES

Espirals amb oli d'oliva i especes

Truita de carbassó i patata
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

Llenties guisades amb xoriç (6175703)

Llonganisses d'au al forn 6279883
Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

Espirals amb oli i orenga

Seitons al forn
Enciam i cogombre

Fruita

K H P L

Arròs
amb salsa de tomàquet casolà
Filet de lluç al forn (44017)

Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

Llenties ECO estof. amb verdures 6171803
(Ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de vedella al forn

Enciam

Fruita

K H P L

DIJOUS

Graten d'espinacs amb beixamel

Fingers de pollastre (39989)
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

Coliflor (17150030)
amb patata(43005)
Truita francesa
Enciam i cogombre

Fruita

K H P L

Minestra de verdures
(patata,pastanaga, mongeta verda)
Filet de llom al forn
amb xampinyons (31121) oli d'oliva i julivert

Fruita

K H P L

Espirals
amb salsa bolongesa de llenties
Hamburguesa de coliflor i formatge (44817)

Enciam i olives

Fruita

K H P L

Arròs
amb oli d'oliva i julivert (33415)
Truita de patata i ceba

Enciam i olives

Fruita

K H P L

DIVENDRES

Puré de pastanaga ecològica

Hamburguesa de vedella al forn
Enciam i olives
logurt la fageda

K H P L

Sopa de peix i arròs
(cap de rap i sofregit de verdures)
Nuggets de pollastre al forn (44220)

Enciam i pastanaga

logurt la fageda

K H P L

Puré de pastanaga ecològica

Mandonguilles mixtes
amb tomàquet i ceba

logurt la fageda

K H P L

Bròquil
amb patata
Fajites de blat (44269)

amb (pollastre, ceba, pebrot,tomàquet) 6250583

logurt la fageda

K H P L

MENÚ DE CASTANYADA

Puré de carbassa (43459)

Filet de llom al forn

amb boniato

Postres sense al·lèrgens

K H P L

Recomanacions del dinar i 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

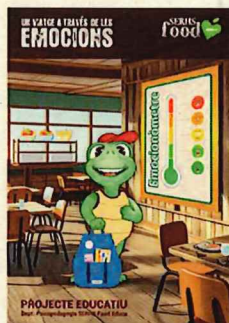


SOPAR



aquest mes

Centre d'interès



El projecte educatiu del curs 2025-2026 porta per títol *"Un viatge a través de les emocions"*, que integra l'educació emocional com a eix vertebrador del temps de migdia.

Mitjançant activitats dinàmiques, assemblees, contes i espais de conversa, es pretén fomentar un acompanyament emocional de qualitat que ajudi els infants a créixer amb seguretat, consciència emocional i capacitat de conviure i construir vincles positius amb els altres. La proposta parteix d'un viatge emocional que guiarà la nostra mascota, Tartarokhus.

Cada centre adaptarà el projecte a les seves necessitats.

10 mesos causes

Dia Mundial de l'Alimentació Saludable

Cada any, la FAO (Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura) proposa un lema diferent relacionat amb el dret a una alimentació adequada i la importància d'una producció i consum responsables.

Aquest mes nosaltres parlem d'hàbits saludables: menjar fruita i verdura cada dia, reduir els sucres, i beure més aigua.

Us proposem fer un repte saludable en família: provar una fruita o verdura nova cada setmana.

Sabies que... el color dels aliments sovint indica les seves propietats? El taronja (pastanaga, carbassa) reforça la vista i la pell! En coneixeu algun més famílies?

Segell dietista

SERHS FOOD

JUL. 2025
Dietista i Nutricionista
Gemma Puig Nuñez
Col. Núm. CAT001322



Informació nutricional del menú escolar diari

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

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.