

DILLUNS

12345

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

13

Cigrons ecològics amb espinacs,
carbassa i pastanaga
Pit de pollastre al forn (HALAL 6250800)

Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

20

Purè de carbassó ecològic
amb crostonets de pa
Pit de pollastre al forn (HALAL 6250800)

Enciam i pipes

Fruita

K H P L

27

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

7

Purè d'hortalisses (43460)
amb crostonets de pa
Filet gall d'indi forn amb formatge(HALAL 71061)

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

21

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

Enciam i tonyina

Fruita

K H P L

28

Fideuà (musclo,gamba,calamar)
Figuretes de peix (8350101)
Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

DIMECRES

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

8

Llenties ECO estof. amb verdures 6171803
Pernilets d'au al forn (HALAL6250150)
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

15

Lasanya de verdures (6472273)
Seitons al forn
Enciam i cogombre
Fruita

K H P L

22

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

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 (HALAL 6250600)

Enciam i pipes

Fruita

K H P L

DIJOUS

2

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

Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

9

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

K H P L

16

Minestra de verdures
(patata,pastanaga, mongeta verda)
Cuixetes de gall d'indi al forn (HALAL6250150)
amb xampinyons (31121) oli d'oliva i julivert

Fruita

K H P L

23

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

Enciam i olives

Fruita

K H P L

30

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

K H P L

DIVENDRES

3

Purè de pastanaga ecològica
Hamburguesa de vedella al forn (HALAL 6250600)

Enciam i pipes
logurt la fageda

K H P L

10

Sopa de peix i arròs
(cap de rap i sofregit de verdures)
Nuggets pollastre HALAL (71613)
Enciam i pastanaga
logurt la fageda

K H P L

17

Purè de pastanaga ecològica
Hamburguesa de vedella al forn (HALAL 6250600)
amb tomàquet casolà
logurt la fageda

K H P L

24

Bròquil
amb patata
Fajites de blat (44269)
cigrons 31244 i verduretes 31164(tomàq ceba,carbass)

logurt la fageda

K H P L

31

MENÚ DE CASTANYADA
Purè de carbassa (43459)
Cuixetes de gall d'indi al forn (HALAL62501)
amb boniato
Pastís de Xocolata (74071)

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 Nuez
Col. Núm. CAT001322



Informació nutricional del menú escolar diari

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

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.