

DILLUNS

K	H	P	L
---	---	---	---

2
Nius d'espaguetis integrals amb tomàquet i ceba Lluç a la planxa (oli, all i julivert) Enciam i olives Fruita
K 600,9 H 62,3 P 37,6 L 23,0

9
Cigrons ecològics amb espinacs, carbassa i pastanaga Pit de pollastre al forn amb ceba caramelizada Fruita
K 620,7 H 59,3 P 26,9 L 32,5

16
DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
FESTA
K H P L

23
Mongeta tendra amb patata Pernilets de pollastre al forn amb poma 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

3
Purè d'hortalisses amb crostonets de pa Estofat de gall d'indi fornejat amb patates Fruita
K 697,0 H 83,0 P 23,5 L 33,2

10
Arròs amb verdures i carxofes Falafels de llegums al forn Enciam i olives Fruita
K 629,4 H 72,5 P 38,5 L 20,1

17
Mongetes blanques guisades (Tomàquet, ceba i all) Truita francesa amb formatge Enciam i olives Fruita
K 750,8 H 88,8 P 36,4 L 38,8

24
Tirabuixons amb salsa carbonara vegetal (Soia, Bacon) Salmó al forn amb pisto (patata, ceba i tomàquet) Fruita
K 674,7 H 68,6 P 30,9 L 33,9

DIMECRES

  
K H P L

4
Llenties guisades amb xoriç Truita francesa Enciam i cogombre Fruita
K 703,9 H 77,4 P 39,4 L 32,4

11
Lasanya de pisto amb beixamel Seitons al forn Enciam i cogombre Fruita
K 559,3 H 51,5 P 30,3 L 26,0

18
Arros tres delícies (pastanaga, blat moro i olives) Filet de lluç al forn Enciam i blat de moro Fruita
K 791,5 H 94,4 P 42,0 L 25,4

25
Llenties ECO estof. amb verdures (Ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Hamburguesa de vedella al forn Enciam i tomàquet Fruita
K 653,4 H 83,1 P 27,3 L 19,1

DIJOUS

 2345
K H P L

5
Coliflor al forn amb patata i beixamel vegetal (soia) Salsitxes de vedella al forn amb samfaina Fruita
K 614,3 H 68,4 P 14,0 L 21,3

12
Minestra de verdures (patata, pastanaga, mongeta verda) Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga Fruita
K 514,1 H 64,5 P 32,5 L 17,4

19
Bròquil al forn amb patata Fajites de blat amb (pollastre, ceba, pebrot, tomàquet) Fruita
K 592,0 H 53,8 P 21,0 L 12,2

26
Purè de pastanaga Filet de llom al forn amb xampinyons, oli d'oliva i julivert Fruita
K 641,0 H 60,1 P 39,5 L 19,9

DIVENDRES


K H P L

6
Sopa de peix i arròs (cap de rap i sofregit de verdures) Filet de pollastre al forn amb formatge Enciam i pastanaga logurt la fageda
K 714,2 H 70,3 P 49,4 L 36,7

13
Purè de carbassa Mandonguilles mixtes amb tomàquet i ceba Bunyols de vent (1725) K 625,4 H 81,1 P 24,1 L 22,3

20
Espirals amb salsa bolongesa de llenties Hamburguesa de coliflor Enciam i tonyina logurt la fageda
K 689,4 H 60,4 P 33,5 L 36,1

27
Rissotto (arròs) amb salsa funghi Vegetal (soia, bolets) Truita de patata i ceba Enciam i olives logurt la fageda
K 846,8 H 72,2 P 35,4 L 54,7

DILLUNS

K H P L

2

Nius d'espaguetis integrals amb tomàquet i ceba
Lluç a la planxa (oli, all i julivert)
Enciam i olives
Fruita

K H P L

9

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

K H P L

16

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

FESTA

K H P L

23

Mongeta tendra amb patata
Cuixetes de pollastre rostides (HALAL) amb poma
Fruita

K H P L

DIMARTS

CONTÉ PRODUCTE ECOLÒGIC I PROXIMITAT
TOTS ELS MENUS 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

3

Purè d'hortalisses amb crostonets de pa
Nuggets de gall d'indi HALAL
Amanida variada
Fruita

K H P L

10

Arròs amb verdures i carxofes
Falafels de llegums al forn
Enciam i olives
Fruita

K H P L

17

Mongetes blanques guisades (Tomàquet, ceba i all)
Truita francesa amb formatge
Enciam i olives
Fruita

K H P L

24

Tirabuixons amb salsa beixamel Vegetal (soia)
Salmó al forn amb pisto (patata, ceba i tomàquet)
Fruita

K H P L

DIMECRES

SERHS FOOD
1 DE FEBRER 2026
Dpto. Intelectual y Nutrición
Gemma Puig-Arteaga
Cof. Núm. CAT001322

K H P L

4

Llenties ECO estof. amb verdures (Ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)
Truita francesa
Enciam i cogombre
Fruita

K H P L

11

Lasanya de pisto amb beixamel
Seitons al forn
Enciam i cogombre
Fruita

K H P L

18

Arros tres delícies (pastanaga, blat moro i olives)
Filet de lluç al forn
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

25

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

K H P L

DIJOUS

2345



K H P L

5

Coliflor al forn amb patata i beixamel vegetal (soia)
Hamburguesa de vedella al forn (HALAL) amb samfaina
Fruita

K H P L

12

Minestra de verdures (patata, pastanaga, mongeta verda)
Truita de patata i ceba
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

19

Bròquil al forn amb patata
Fajites de blat amb (pollastre, ceba, pebrot, tomàquet)
Fruita

K H P L

26

Purè de pastanaga
Falafels de llegums al forn
Amanida variada
Fruita

K H P L

DIVENDRES



K H P L

6

Sopa de peix i arròs (cap de rap i sofregit de verdures)
Filet gall d'indi forn amb formatge (HALAL)
Enciam i pastanaga
logurt la fageda

K H P L

13

Purè de carbassa
Mandonguilles de lluç al forn amb tomàquet
Bunyols de vent (1725)
K H P L

20

Espirals amb salsa bolonesa de llenties
Hamburguesa de coliflor
Enciam i tonyina
logurt la fageda

K H P L

27

Rissotto (arròs) amb salsa funghi Vegetal (soia, bolets)
Truita de patata i ceba
Enciam i olives
logurt la fageda

K H P L

DILLUNS

K H P L

2

Macarrons S/G
amb tomàquet i ceba
Lluç a la planxa (oli, all i julivert)
Enciam i olives
Fruita

K H P L

9

Cigrons ecològics amb espinacs,
carbassa i pastanaga
Pit de pollastre al forn
amb ceba caramelizada
Fruita

K H P L

16

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

FESTA

K H P L

23

Mongeta tendra
amb patata
Pernilets de pollastre al forn
amb poma
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

3

Purè d'hortalisses
Estofat de gall d'indi fornejat
amb patates
Fruita

K H P L

10

Arròs amb verdures
i carxofes
Fingers de gall d'indi (39989)
Enciam i olives
Fruita

K H P L

17

Mongetes blanques guisades
(Tomàquet , ceba i all)
Truita francesa amb formatge
Enciam i olives
Fruita

K H P L

24

Macarrons S/G
amb salsa carbonara vegetal(Soia, Bacon)
Salmó al forn
amb pisto (patata , ceba i tomàquet)
Fruita

K H P L

DIMECRES

SERHS FOOD
1 OCT 2024
Dpto. Dietética y Nutrición
Gemma Puigstuez
Cof. Núm. CAT091322

K H P L

4

Llenties (31243) amb arròs
Truita francesa
Enciam i cogombre
Fruita

K H P L

11

Macarrons S/G
amb formatge gratinat
Salmó al forn
Enciam i cogombre
Fruita

K H P L

18

Arros tres delícies
(pastanaga, blat moro i olives)
Filet de lluç a la planxa amb oli i julivert
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

25

Llenties (31243) amb arròs
Hamburguesa de vedella al forn
Enciam i tomàquet
Fruita

K H P L

DIJOUS

2345



K H P L

5

Coliflor al forn
amb patata i beixamel vegetal (soia)
Salsitxes de vedella al forn
amb samfaina
Fruita

K H P L

12

Minestra de verdures
(patata, pastanaga, mongeta verda)
Truita de patata i ceba
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

19

Bròquil al forn
amb patata
Panini sense al·lèrgens (8150100)
amb (pollastre, ceba, pebrot, tomàquet)
Fruita

K H P L

26

Purè de pastanaga
Filet de llom al forn
amb xampinyons , oli d'oliva i julivert
Fruita

K H P L

DIVENDRES



K H P L

6

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

K H P L

13

Purè de carbassa
Mandonguilles mixtes
amb tomàquet i ceba
Postres sense al·lèrgens

K H P L

20

Macarrons S/G
amb formatge gratinat
Fingers d'au (39989)
Enciam i tonyina
logurt la fageda

K H P L

27

Arròs
amb salsa funghi Vegetal (soia, bolets)
Truita de patata i ceba
Enciam i olives
logurt la fageda

K H P L

DILLUNS

K	H	P	L
---	---	---	---

2			
Nius d'espaguetis integrals amb tomàquet i ceba Lluç a la planxa (oli, all i julivert) Enciam i olives Fruita			
K	H	P	L

9			
Cigrons ecològics amb espinacs, carbassa i pastanaga Fingers de pollastre (39989) Amanida variada Fruita			
K	H	P	L

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ				16
FESTA				
K	H	P	L	

				23
Mongeta tendra amb patata				
Contracuixa de pollastre al forn				
Amanida variada				
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

3			
Purè d'hortalisses			
Estofat de gall d'indi fornejat amb patates			
Fruita			
K	H	P	L

10			
Arròs amb verduretes i carxofes Falafels de llegums al forn Enciam i olives Fruita			
K	H	P	L

17			
Mongetes blanques guisades (Tomàquet , ceba i all) Truita francesa Enciam i olives Fruita			
K	H	P	L

24			
Tirabuixons			
b salsa beixamel (porc i vedella) S/G (82361)			
Salmó al forn			
amb pisto (patata , ceba i tomàquet)			
Fruita			
K	H	P	L

DIMECRES

SERHS FOOD
1 DE FEBRER 2026
Dpto. Intelectual y Nutrición
Gemma Pons-Soler
Col. Núm. CAT001322

			4
Llenties ECO estof. amb verdures (Ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot) Truita francesa Enciam i cogombre Fruita			
K	H	P	L

			11
Espirals amb oli d'oliva i orenga Salmó al forn Enciam i cogombre Fruita			
K	H	P	L

				18
Arros tres delícies (pastanaga, blat moro i olives) Filet de lluç a la planxa amb oli i julivert Enciam i blat de moro Fruita				
K	H	P	L	

25

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

K

H

P

L

DIJOUS

2345		K	H	P	L
------	---	---	---	---	---

				5
				Coliflor al forn amb patata i beixamel vegetal (soia) Salsitxes de vedella al forn amb samfaina Fruita
K	H	P	L	

12			
Minestra de verdures (patata, pastanaga, mongeta verda) Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga Fruita			
K	H	P	L

				19
Bròquil al forn amb patata Fajites de blat amb (pollastre, ceba, pebrot, tomàquet) Fruita				
K	H	P	L	

			26
Purè de carbassa			
Falafels de llegums al forn amb salsa de tomàquet			
Fruita			
K	H	P	L

DIVENDRES

Sopa de peix i arròs (cap de rap i sofregit de verdures) Contracuixa de pollastre al forn Enciam i pastanaga logurt sense lactosa			
K	H	P	L

																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							</
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

Espirals
amb salsa bolongesa de llenties
Fingers d'au (39989)
Enciam i tonyina
logurt sense lactosa

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

DILLUNS



Nius d'espaguetis integrals
amb tomàquet i ceba
Lluç a la planxa (oli, all i julivert)
Enciam i olives
Fruita



Cigrons ecològics amb espinacs,
carbassa i pastanaga
Fingers de pollastre (39989)
Amanida variada
Fruita



DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

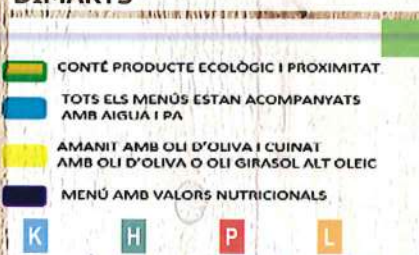
FESTA



Mongeta tendra
amb patata
Contracuixa de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita



DIMARTS



Purè d'hortalisses
Estofat de gall d'indi fornejat
amb patates
Fruita



Arròs amb verduretes
i carxofes
Truita francesa
Enciam i olives
Fruita



Mongetes blanques guisades
(Tomàquet , ceba i all)
Truita francesa
Enciam i olives
Fruita



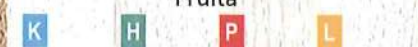
Tirabuixons
amb salsa carbonara vegetal(Soia, Bacon)
Salmó al forn
amb pisto (patata , ceba i tomàquet)
Fruita



DIMECRES



Llenties ECO estof. amb verdures
(Ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)
Truita francesa
Enciam i cogombre
Fruita



Espirals
amb oli d'oliva i orenga
Salmó al forn
Enciam i cogombre
Fruita



Arros tres delícies
(pastanaga, blat moro i olives)
Filet de lluç a la planxa amb oli i julivert
Enciam i blat de moro
Fruita



Llenties ECO estof. amb verdures
(Ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)
Fingers de gall d'indi (39989)
Enciam i tomàquet
Fruita



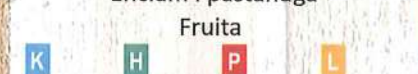
DIJOUS



Coliflor al forn 17150030
amb patata i beixamel vegetal (soia)
Fingers de gall d'indi (39989)
Amanida variada
Fruita



Minestra de verdures
(patata, pastanaga, mongeta verda)
Truita de patata i ceba
Enciam i pastanaga
Fruita



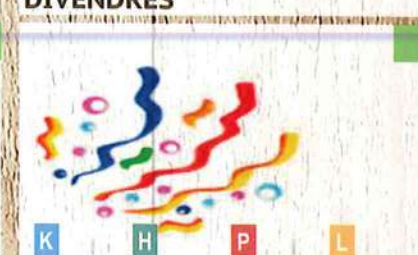
Bròquil al forn
amb patata
Fajites de blat
amb (pollastre, ceba, pebrot, tomàquet)
Fruita



Purè de carbassa
Falafels de llegums al forn
amb salsa de tomàquet
Fruita



DIVENDRES



Sopa de peix i arròs
(cap de rap i sofregit de verdures)
Contracuixa de pollastre al forn
Enciam i pastanaga
Compota multifruites (30781)



Purè de carbassa

Falafels de llegums al forn
amb tomàquet
Postres sense al·lèrgens



Espirals
amb salsa bolonesa de llenties
Fingers d'au (39989)
Enciam i tonyina
Compota multifruites (30781)



Arròs
amb salsa funghi Vegetal (soia, bolets)
Truita de patata i ceba
Enciam i olives
Compota multifruites (30781)



DILLUNS

K H P L

2

Espirals
amb tomàquet i ceba
Lluç a la planxa (oli, all i julivert)
Enciam i olives
Fruita

K H P L

9

Cigrons ecològics amb espinacs,
carbassa i pastanaga
Fingers de pollastre (39989)
Amanida variada
Fruita

K H P L

16

DIA DE LLIBRE DISPOSICIÓ

FESTA

K H P L

23

Mongeta tendra
amb patata
Pernilets de pollastre al forn
amb poma
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

3

Purè d'hortalisses
amb crostonets de pa
Estofat de gall d'indi fornejat
amb patates
Fruita

K H P L

10

Arròs amb verdures
i carxofes
Falafels de llegums al forn
Enciam i olives
Fruita

K H P L

17

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

K H P L

24

Tirabuixons
amb salsa carbonara vegetal(Soia, Bacon)
Salmó al forn
amb pisto (patata , ceba i tomàquet)
Fruita

K H P L

DIMECRES

SERHS FOOD
1 DE FEBRER 2026
Dpto. Història y Nutrición
Gemma Rodríguez
Cof. Núm. CAT001322

K H P L

4

Llenties guisades
amb xoriç
Filet d'abadejo al forn
Enciam i cogombre
Fruita

K H P L

11

Espirals
amb formatge gratinat
Salmó al forn
Enciam i cogombre
Fruita

K H P L

18

Arros tres delícies
(pastanaga, blat moro i olives)
Filet de lluç a la planxa amb oli i julivert
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

25

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

K H P L

DIJOUS

2345

K H P L

5

Coliflor al forn
amb patata i beixamel vegetal (soia)
Salsitxes de vedella al forn
amb samfaina
Fruita

K H P L

12

Minestra de verdures
(patata, pastanaga, mongeta verda)
Contracuixa de gall d'indi al forn
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

19

Bròquil al forn
amb patata
Fajites de blat
amb (pollastre, ceba, pebrot, tomàquet)
Fruita

K H P L

26

Purè de pastanaga
Falafels de llegums al forn
amb salsa de tomàquet
Fruita

K H P L

DIVENDRES

K H P L

6

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

K H P L

13

Purè de carbassa
Mandonguilles mixtes
amb tomàquet i ceba
Postres sense al·lèrgens

K H P L

20

Espirals
amb salsa bolonesa de llenties
Fingers d'au (39989)
Enciam i tonyina
logurt la fageda

K H P L

27

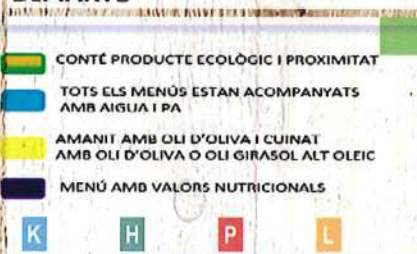
Arròs
amb salsa funghi Vegetal (soia, bolets)
Contracuixa de gall d'indi al forn
Enciam i olives
logurt la fageda

K H P L

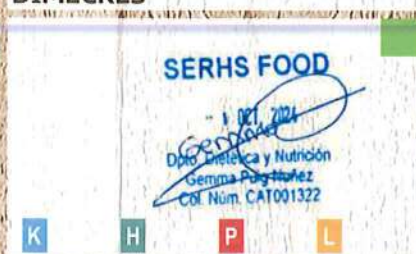
DILLUNS



DIMARTS



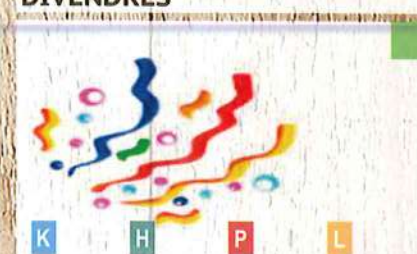
DIMECRES



DIJOUS



DIVENDRES



Nius d'espaguetis integrals
amb tomàquet i ceba
Lluç a la planxa (oli, all i julivert)
Enciam i olives
Fruita

Purè d'hortalisses
amb crostonets de pa
Estofat de gall d'indi fornejat
amb patates
Fruita

Llenties ECO estof. amb verdures
(Ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)
Truita francesa
Enciam i cogombre
Fruita

Coliflor al forn
amb patata i beixamel vegetal (soia)
Salsitxes de vedella al forn
amb samfaina
Fruita

Sopa de peix i arròs
(cap de rap i sofregit de verdures)
Filet de pollastre al forn amb formatge
Enciam i pastanaga
logurt la fageda

Cigrons ecològics amb espinacs,
carbassa i pastanaga
Pit de pollastre al forn
amb ceba caramelizada
Fruita

Arròs amb verduretes
i carxofes
Falafels de llegums al forn
Enciam i olives
Fruita

Lasanya de pisto
amb beixamel
Seitons al forn
Enciam i cogombre
Fruita

Minestra de verdures
(patata,pastanaga, mongeta verda)
Truita de patata i ceba
Enciam i pastanaga
Fruita

Purè de carbassa
Mandonguilles de lluç al forn
amb tomàquet
Bunyols de vent (1725)

DIA DE LLIURE DISPOSICIO

FESTA

Mongetes blanques guisades
(Tomàquet , ceba i all)
Truita francesa amb formatge
Enciam i olives
Fruita

Arros tres delícies
(pastanaga, blat moro i olives)
Filet de lluç al forn
Enciam i blat de moro
Fruita

Bròquil al forn
amb patata
Fajites de blat
amb (pollastre, ceba, pebrot,tomàquet)
Fruita

Espirals
amb salsa bolonesa de llenties
Hamburguesa de coliflor
Enciam i tonyina
logurt la fageda

Mongeta tendra
amb patata
Pernilets de pollastre al forn
amb poma
Fruita

Tirabuixons
amb salsa beixamel Vegetal (soia)
Salmó al forn
amb pisto (patata , ceba i tomàquet)
Fruita

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

Purè de pastanaga
Falafels de llegums al forn
amb salsa de tomàquet
Fruita

Rissotto (arròs)
amb salsa funghi Vegetal (soia,bolets)
Truita de patata i ceba
Enciam i olives
logurt la fageda

DILLUNS

1				
2	Nius d'espaguetis integrals amb tomàquet i ceba Lluç a la planxa (oli, all i julivert) Enciam i olives Fruita			
3	Cigrons ecològics amb espinacs, carbassa i pastanaga Hamburguesa de coliflor Amanida variada Fruita			
4	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ FESTA			
5	Mongeta tendra amb patata Truita francesa Amanida variada Fruita			

DIMARTS

6	 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			
7	Purè d'hortalisses amb crostonets de pa Falafels de llegums al forn amb salsa de tomàquet Fruita			
8	Arròs amb verduretes i carxofes Falafels de llegums al forn Enciam i olives Fruita			
9	Mongetes blanques guisades (Tomàquet, ceba i all) Truita francesa amb formatge Enciam i olives Fruita			
10	Tirabuixons amb salsa beixamel Vegetal (soia) Salmó al forn amb pisto (patata, ceba i tomàquet) Fruita			

DIMECRES

11	 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			
12	Llenties ECO estof. amb verdures (Ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Truita francesa Enciam i cogombre Fruita			
13	Lasanya de pisto amb beixamel Seitons al forn Enciam i cogombre Fruita			
14	Arros tres delícies (pastanaga, blat moro i olives) Filet de lluç al forn Enciam i blat de moro Fruita			
15	Llenties ECO estof. amb verdures (Ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Rotllet de primavera Enciam i tomàquet Fruita			

DIJOUS

16	 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			
17	Coliflor al forn amb patata i beixamel vegetal (soia) Seitons al forn Amanida variada Fruita			
18	Minestra de verdures (patata, pastanaga, mongeta verda) Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga Fruita			
19	Bròquil al forn amb patata Fajites de blat Truita i verduretes (tomàq, ceba, carbassó) Fruita			
20	Purè de pastanaga Falafels de llegums al forn amb salsa de tomàquet Fruita			

DIVENDRES

21	 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			
22	Sopa de peix i arròs (cap de rap i sofregit de verdures) Varetes amb verdures al forn Enciam i pastanaga logurt la fageda			
23	Purè de carbassa Mandonguilles de lluç al forn amb tomàquet Bunyols de vent (1725)			
24	Espirals amb salsa bolongesa de llenties Hamburguesa de coliflor Enciam i tonyina logurt la fageda			
25	Rissotto (arròs) amb salsa funghi Vegetal (soia, bolet) Truita de patata i ceba Enciam i olives logurt la fageda			

SERHS FOOD

1 DE FEBRER 2026
Dpto. Intel·ligència y Nutrición
Gemma Poy-Holte
Cof. Num. CAT001322

2345

DILLUNS

K H P L

Nius d'espaguetis integrals
amb tomàquet i ceba
Truita de carbassó i patata
Enciam i olives
Fruita

2

K H P L

Cigrons ecològics amb espinacs,
carbassa i pastanaga
Pit de pollastre al forn
amb ceba caramelizada
Fruita

9

K H P L

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

16

K H P L

FESTA

K H P L

Mongeta tendra
amb patata
Pernilets de pollastre al forn
amb poma
Fruita

23

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
amb crostonets de pa
Estofat de gall d'indi fornejat
amb patates
Fruita

3

K H P L

Arròs amb verdures
i carxofes
Falafels de llegums al forn
Enciam i olives
Fruita

10

K H P L

Mongetes blanques guisades
(Tomàquet, ceba i all)
Truita francesa amb formatge
Enciam i olives
Fruita

17

K H P L

Tirabuixons
amb salsa carbonara vegetal (Soia, Bacon)
Rotllet de primavera
Amanida variada
Fruita

24

K H P L

DIMECRES

SERHS FOOD
1.02.2024
Dpto. Dietética y Nutrición
Gemma Puigstutz
Col. Núm. CAT001322

K H P L

Llenties guisades
amb xoriç
Truita francesa
Enciam i cogombre
Fruita

4

K H P L

Lasanya de pisto
amb beixamel
Contracuixa d'au al forn
Enciam i cogombre
Fruita

11

K H P L

Arros tres delícies
(pastanaga, blat moro i olives)
Falafels de llegums al forn
Enciam i blat de moro
Fruita

18

K H P L

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

25

K H P L

DIJOUS

2345

K H P L

Coliflor al forn
amb patata i beixamel vegetal (soia)
Salsitxes de vedella al forn
amb samfaina
Fruita

5

K H P L

Minestra de verdures
(patata, pastanaga, mongeta verda)
Truita de patata i ceba
Enciam i pastanaga
Fruita

12

K H P L

Bròquil al forn
amb patata
Fajites de blat
amb (pollastre, ceba, pebrot, tomàquet)
Fruita

19

K H P L

Purè de pastanaga
Filet de llom al forn
amb xampinyons, oli d'oliva i julivert
Fruita

26

K H P L

DIVENDRES

K H P L

Arròs
amb formatge gratinat
Filet de pollastre al forn amb formatge
Enciam i pastanaga
logurt la fageda

6

K H P L

Purè de carbassa

13

K H P L

Mandonguilles mixtes
amb tomàquet i ceba
Postres sense al·lèrgens

K H P L

Espirals
amb salsa bolonesa de Llenties
Hamburguesa de coliflor
Amanida variada
logurt la fageda

20

K H P L

Rissotto (arròs)
amb salsa funghi Vegetal (soia, bolets)
Truita de patata i ceba
Enciam i olives
logurt la fageda

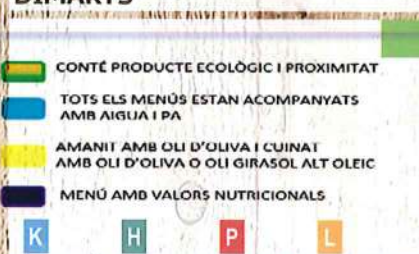
27

K H P L

DILLUNS



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

DIMECRES

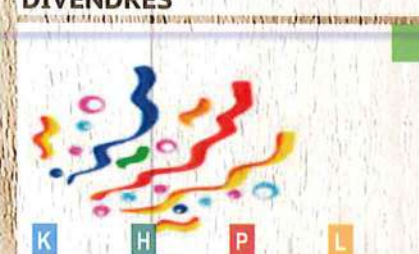


SERHS FOOD
- 1 OCT 2024
Dpto. Estética y Nutrición
Gemma Rodríguez
Cof. Núm. CAT001322

DIJOUS



DIVENDRES



2

Nius d'espaguetis integrals amb tomàquet i ceba
Lluç a la planxa (oli, all i julivert)
Enciam i olives
Fruita

3

Purè d'hortalisses
Estofat de gall d'indi fornejat amb patates
Fruita

4

Llenties ECO estof. amb verdures (Ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)
Truita francesa
Enciam i cogombre
Fruita

5

Coliflor al forn amb patata i oli d'oliva
Varetes amb verdures al forn
Amanida variada
Fruita

6

Sopa de peix i arròs (cap de rap i sofregit de verdures)
Cuixeta de pollastre rostit H
Enciam i pastanaga
logurt desnatat

9

Cigrons ecològics amb espinacs, carbassa i pastanaga
Pit de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita

10

Arròs amb verdures i carxofes
Cuixeta de pollastre rostit H
Enciam i olives
Fruita

11

Espirals amb oli d'oliva i orenga
Salmó al forn
Enciam i cogombre
Fruita

12

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

13

Purè de carbassa
Falafels de llegums al forn amb tomàquet
logurt desnatat

16

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

FESTA

17

Mongetes blanques guisades (Tomàquet, ceba i all)
Truita francesa
Enciam i olives
Fruita

18

Arros tres delícies (pastanaga, blat moro i olives)
Filet de lluç a la planxa amb oli i julivert
Enciam i blat de moro
Fruita

19

Bròquil al forn amb patata
Pollastre fornejat (Tires) H
Amanida variada
Fruita

20

Espirals al forn amb oli d'oliva i espècies
Varetes amb verdures al forn
Enciam i tonyina
logurt desnatat

23

Mongeta tendra amb patata
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita

24

Tirabuixons amb oli d'oliva i orenga
Salmó al forn amb pisto (patata, ceba i tomàquet)
Fruita

25

Llenties ECO estof. amb verdures (Ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)
Varetes amb verdures al forn
Enciam i tomàquet
Fruita

26

Purè de pastanaga
Filet de llom al forn
Amanida variada
Fruita

27

Arròs amb salsa funghi Vegetal (soia, bolets)
Truita francesa
Enciam i olives
logurt desnatat

DILLUNS



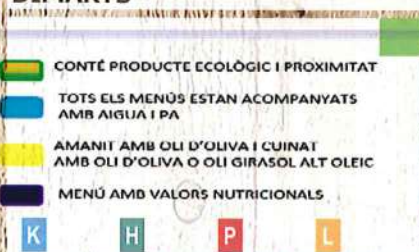
2
Nius d'espaguetis integrals
amb tomàquet i ceba
Lluç a la planxa (oli, all i julivert)
Enciam i olives
Fruita

9
Cigrons ecològics amb espinacs,
carbassa i pastanaga
Pit de pollastre al forn
amb ceba caramelizada
Fruita

16
DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
FESTA

23
Mongeta tendra
amb patata
Pernilets de pollastre al forn
amb poma
Fruita

DIMARTS



3
Purè d'hortalisses
Estofat de gall d'indi fornejat
amb patates
Fruita

10
Arròs amb verdures
i carxofes
Falafels de llegums al forn
Enciam i olives
Fruita

17
Mongetes blanques guisades
(Tomàquet, ceba i all)
Truita francesa amb formatge
Enciam i olives
Fruita

24
Tirabuixons
amb salsa carbonara vegetal (Soia, Bacon)
Salmó al forn
amb pisto (patata, ceba i tomàquet)
Fruita

DIMECRES



4
Llenties guisades
amb xoriç
Truita francesa
Enciam i cogombre
Fruita

11
Espirals
amb formatge gratinat
Seitons al forn
Enciam i cogombre
Fruita

18
Arros tres delícies
(pastanaga, blat moro i olives)
Filet de lluç al forn
Enciam i blat de moro
Fruita

25
Llenties ECO estof. amb verdures
(Ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de vedella al forn
Enciam i tomàquet
Fruita

DIJOUS



5
Coliflor al forn
amb patata i beixamel vegetal (soia)
Salsitxes de vedella al forn
amb samfaina
Fruita

12
Minestra de verdures
(patata, pastanaga, mongeta verda)
Truita de patata i ceba
Enciam i pastanaga
Fruita

19
Bròquil al forn (17150020)
amb patata
Fajites de blat
amb (pollastre, ceba, pebrot, tomàquet)
Fruita

26
Purè de pastanaga
Filet de llom al forn
amb xampinyons, oli d'oliva i julivert
Fruita

DIVENDRES



6
Sopa de peix i arròs
(cap de rap i sofregit de verdures)
Filet de pollastre al forn amb formatge
Enciam i pastanaga
logurt la fageda

13
Purè de carbassa
Mandonguilles mixtes
amb tomàquet i ceba
Postres sense al·lèrgens

20
Espirals
amb salsa bolonesa de llenties
Hamburguesa de coliflor
Enciam i tonyina
logurt la fageda

27
Rissotto (arròs)
amb salsa funghi Vegetal (soia, bolets)
Truita de patata i ceba
Enciam i olives
logurt la fageda

DILLUNS

K H P L

2

Espirals
amb tomàquet i ceba
Pollastre fornejat (Tires) H
Enciam i olives
Fruita

K H P L

9

Cigrons ecològics amb espinacs,
carbassa i pastanaga
Fingers de pollastre (39989)
Amanida variada
Fruita

K H P L

16

DIA DE LLIURE DISPOSICIO

FESTA

K H P L

23

Mongeta tendra
amb patata
Pernilets de pollastre al forn
amb poma
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

3

Purè d'hortalisses
Estofat de gall d'indi fornejat
amb patates
Fruita

K H P L

10

Arròs amb verdures
i carxofes
Falafels de llegums al forn
Enciam i olives
Fruita

K H P L

17

Mongetes blanques guisades
(Tomàquet , ceba i all)
Rotllet de primavera
Enciam i olives
Fruita

K H P L

24

Tirabuixons
amb salsa carbonara vegetal(Soia, Bacon)
Rotllet de primavera
Amanida variada
Fruita

K H P L

DIMECRES

SERHS FOOD
1 DE FEBRER 2026
Dpto. Dietètica y Nutrición
Gemma Puigmalles
Cof. Núm. CAT001322

K H P L

4

Llenties guisades
amb xoriç
Rotllet de primavera
Enciam i cogombre
Fruita

K H P L

11

Espirals
amb formatge gratinat
Contracuixa d'au al forn
Enciam i cogombre
Fruita

K H P L

18

Arros tres delícies
(pastanaga, blat moro i olives)
Falafels de llegums al forn
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

25

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

K H P L

DIJOUS

2345



K H P L

5

Coliflor al forn
amb patata i beixamel vegetal (soia)
Salsitxes de vedella al forn
amb samfaina
Fruita

K H P L

12

Minestra de verdures
(patata, pastanaga, mongeta verda)
Pollastre fornejat (Tires) H
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

19

Bròquil al forn
amb patata
Fajites de blat
amb (pollastre, ceba, pebrot, tomàquet)
Fruita

K H P L

26

Purè de pastanaga
Falafels de llegums al forn
amb xampinyons , oli d'oliva i julivert
Fruita

K H P L

DIVENDRES



K H P L

6

Ensaladilla tricolor 12807
(pèsols, pastanaga, patata) 12807
Contracuixa de pollastre al forn
Enciam i pastanaga
logurt la fageda

K H P L

13

Purè de carbassa
Mandonguilles mixtes
amb tomàquet i ceba
Postres sense al·lèrgens

K H P L

20

Espirals
amb salsa bolongesa de llenties
Fingers d'au (39989)
Amanida variada
logurt la fageda

K H P L

27

Rissotto (arròs)
amb salsa funghi Vegetal (soia, bolets)
Fingers de gall d'indi (39989)
Enciam i olives
logurt la fageda

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

Tradició i salut: és possible?

El mes de febrer arriba carregat de **tradicions i celebracions** que sovint van acompanyades de plats típics i saborosos. A l'escola, sovint compartim moments festius com el Dijous Gras, i a casa també és habitual celebrar amb aliments com la botifarra d'ou, la truita, o la coca de llardons. L'objectiu no és eliminar aquests aliments, sinó **aprendre a gaudir-los** amb moderació i dins d'una alimentació variada i equilibrada.

Com combinar tradicions i alimentació equilibrada?

1. Mantinguem les **tradicions**, però amb consciència. Quantitats moderades i evitant repetir-los la mateixa setmana.
2. **Compensem** durant el dia. Si un dia es menja coca de llardons o botifarra d'ou, podem equilibrar la resta d'àpats amb verdures o proteïna vegetal.
3. Fem receptes tradicionals **més saludables**. Per exemple, podem fer la coca de llardons a casa amb pasta de full integral i menys sucre.

10 mesos causes

Dia Internacional de la Llengua Materna

Aquest dia vol promoure la diversitat lingüística, el respecte per totes les llengües i el dret de cada persona a expressar-se en la seva llengua materna.

Cada llengua és un tresor que ens connecta amb la nostra cultura i història.

Proposem una activitat familiar:

Triar paraules boniques en la vostra llengua materna, explicar què signifiquen, o compartir dites o cançons tradicionals.

Sabieu que al món hi ha més de 7.000 llengües diferents?



Segell dietista

SERHS FOOD

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



Informació nutricional del menú escolar diari

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

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 LÉRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.