



MENÚ ESCOLES SABADELL GENER 2026

BASAL

DILLUNS

- 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

FESTA

K H P L

DIMARTS

K H P L



K H P L

DIMECRES

K H P L



FESTA

K H P L

DIJOUS

K H P L

FESTA

K H P L

DIVENDRES

K H P L

FESTA

K H P L

Mongeta tendra
amb patata

Pernilets de pollastre al forn (8250170)
amb poma

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

Cigrons ecològics amb espinacs,
carbassa i pastanaga
Salsitxes de vedella al forn (6272643)
amb samfaina (6272643)

Fruita
K 645,0 H 76,8 P 29,6 L 24,1

Arròs muntanya
(pollastre, vedella, ceba i porro)

Quarts de pollastre rostits (8250160)
Enciam i olives

Fruita
K 530,7 H 83,1 P 23,8 L 11,5

Rissotto (arròs)
amb salsa funghi V (43721)

Truita de patata i ceba
Enciam i olives

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

Sopa de galets amb pilota (6471883)
Pollastre, vedella, porc, col, pastanaga, ceba (6471883)

Truita d'espinacs i patata
Enciam i pastanaga

Fruita
K 618,0 H 66,8 P 40,2 L 20,0

Guisat de pèsols i patata

Fricandó de vedella fornejat
amb ceba i pastanaga

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

Llenties ECO estof. amb verdures 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

Purè de verdura (mong. tendra, pastanaga, ceba)
amb crostonets de pa

Contracuixa de pollastre al forn 6250110
Enciam i blat de moro

Fruita
K 648,0 H 87,0 P 20,3 L 25,6

Tirabuixons
amb salsa carbonara V. (carn) 43722

Truita de carbassó i patata
Enciam i tonyina

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

Cigrons cuits (31244) amb oli d'oliva (34166)

Mandonguilles de lluç al forn (44169)
Enciam i blat de moro

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

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

Salmó al forn 8350003
amb pisto (ceba 31163 tomàquet 31153)

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

Lasanya de pisto (43731)
amb beixamel (43731)

Filet de lluç fornejat 8350140 amb llimona
Enciam i pipes

Fruita
K 595,0 H 61,7 P 32,0 L 24,3

Mongetes blanques guisades
(Tomàquet , ceba i all)

Filet d'abadejo al forn
Enciam i pipes

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

Espirals
amb salsa bolongesa de llenties 43720

Truita francesa 43261
Enciam i pastanaga

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

Purè de pastanaga

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

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

Arròs
amb tomàquet (31154 i 31051)

Rotllet de primavera
Enciam i cogombre

logurt la fageda
K 631,0 H 62,6 P 30,2 L 28,9

Purè de pastanaga

Salsitxes de gall d'indi al forn 6279883
Enciam i blat de moro

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

DILLUNS

- 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

FESTA

K H P L

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

K H P L

Cigrons ecològics amb espinacs, carbassa i pastanaga
Hamburguesa de vedella al forn (HALAL 6250600)
amb samfaina (6272643)

K H P L

Arròs amb verdures (6472373)
i carxofes (6472373)
Cuixetes de pollastre rostides (HALAL)
Enciam i olives

K H P L

DIMARTS

K H P L



K H P L

Rissotto (arròs) amb salsa funghi V (43721)
Trita de patata i ceba
Enciam i olives

K H P L

Sopa de peix i arròs (cap de rap i sofregit de verdures)
Trita d'espinacs i patata
Enciam i pastanaga

K H P L

Guisat de pèsols i patata
Hamburguesa de vedella al forn (HALAL 6250600)
Amanida variada

K H P L

DIMECRES

K H P L



K H P L

Llenties ECO estof. amb verdures 6171803
(Ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de vedella al forn (HALAL 6250600)
Enciam i pipes

K H P L

Purè de verdura(mong. tendra, pastanaga, ceba)
amb crostonets de pa
Filet gall d'indi forn amb formatge(HALAL 71061)
Enciam i blat de moro

K H P L

Tirabuixons amb salsa beixamel V (43719)
Trita de carbassó i patata
Enciam i tonyina

K H P L

DIJOUS

K H P L

FESTA

K H P L

Cigrons cuits (31244) amb oli d'oliva (34166)
Mandonguilles de lluç al forn (44169)
Enciam i blat de moro
Fruita
Fideuà (musclo,gamba,calamar ,rap,cranc,porro i ceba)
Salmó al forn 8350003
amb pisto (ceba 31163 tomàquet 31153)

K H P L

Lasanya de pisto (43731) amb beixamel(43731)
Filet de lluç fornejat 8350140 amb llimona
Enciam i pipes

K H P L

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

K H P L

DIVENDRES

K H P L

FESTA

K H P L

Espirals amb salsa bolongesa de llenties 43720
Trita francesa 43261
Enciam i pastanaga
Fruita
Purè de pastanaga
Falafels de cigrons al forn
Amanida variada
iogurt la fageda

K H P L

Arròs amb tomàquet (31154 i 31051)
Rotllet de primavera
Enciam i cogombre
iogurt la fageda

K H P L

Purè de pastanaga
Nuggets pollastre HALAL (71613)
Enciam i blat de moro
iogurt la fageda

K H P L

DILLUNS

- 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

FESTA

K H P L

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

K H P L

Cigrons ecològics amb espinacs,
carbassa i pastanaga
Salsitxes de vedella al forn (6272643)
amb samfaina (6272643)
Fruita

K H P L

Arròs muntanya
(pollastre, vedella, ceba i porro)
Quarts de pollastre rostits (8250160)
Enciam i olives
Fruita

K H P L

DIMARTS

K H P L



K H P L

Arròs
amb salsa funghi V (43721)
Truita de patata i ceba
Enciam i olives
Fruita

K H P L

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

K H P L

Guisat de pèsols i patata
Hamburguesa de vedella al forn
Amanida variada
Fruita

K H P L

DIMECRES

K H P L

SERHS FOOD
- 1 OCT 2024
Dipl. Dietista y Nutrición
Gemma Rodríguez
Cof. Num. CAT001322

FESTA

K H P L

Llenties (31243) amb arròs (44490)
Hamburguesa de vedella al forn
Enciam i pipes
Fruita

K H P L

Purè de verdura (mong. tendra, pastanaga, ceba)
Contracuixa de pollastre al forn 6250110
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

Macarrons S/G
amb salsa carbonara V. (carn) 43722
Truita de carbassó i patata
Enciam i tonyina
Fruita

K H P L

DIJOUS

K H P L

FESTA

Cigrons cuits (31244) amb oli d'oliva (34166)
Filet de lluç fornejat 8350140 amb oli i julivert
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

Macarrons S/G
amb oli d'oliva i orenga
Salmó al forn 8350003
amb pisto (ceba 31163 tomàquet 31153)
Fruita

K H P L

Macarrons S/G
amb formatge gratinat (69021)
Filet de lluç fornejat 8350140 amb llimona
Enciam i pipes
Fruita

K H P L

Mongetes blanques guisades
(Tomàquet, ceba i all)
Salmó al forn 8350003
Enciam i pipes
Fruita

K H P L

DIVENDRES

K H P L

FESTA

Macarrons S/G
amb formatge gratinat (69021)
Truita francesa 43261
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

Purè de pastanaga
Filet de llom al forn
amb xampinyons (31121) oli d'oliva i julivert
logurt la fageda

K H P L

Arròs
amb tomàquet (31154 i 31051)
Fingers de gall d'indi (39989)
Enciam i cogombre
logurt la fageda

K H P L

Purè de pastanaga
Salsitxes de gall d'indi al forn 6279883
Enciam i blat de moro
logurt la fageda

K H P L



MENÚ ESCOLES SABADELL GENER 2026

Sense lactosa

DILLUNS

- 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



K H P L

12

Mongeta tendra amb patata
Contracuixa de pollastre al forn 6250110
Amanida variada
Fruita

K H P L

19

Cigrons ecològics amb espinacs, carbassa i pastanaga
Salsitxes de vedella al forn (6272643) amb samfaina (6272643)
Fruita

K H P L

26

Arròs muntanya (pollastre, vedella, ceba i porro)
Cuixeta de pollastre rostit H (6250150)
Enciam i olives
Fruita

K H P L

DIMARTS

K H P L



K H P L

13

Arròs amb salsa funghi VEGETAL (43721)
Truita de patata i ceba
Enciam i olives
Fruita

K H P L

20

Sopa de galets amb pilota (6471883)
Pollastre, vedella, porc, col, pastanaga, ceba (6471883)
Truita d'espinacs i patata
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

27

Guisat de pèsols i patata
Fricandó de vedella fornejat amb ceba i pastanaga
Fruita

K H P L

DIMECRES

K H P L



K H P L

14

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

K H P L

21

Purè d'hortalisses (43460)
Contracuixa de pollastre al forn 6250110
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

28

Tirabuixons amb salsa carbonara VEGETAL (carn) 43722
Truita de carbassó i patata
Enciam i tonyina
Fruita

K H P L

DIJOUS

K H P L

Cigrons cuits (31244) amb oli d'oliva (34166)
Filet de lluç fornejat 8350140 amb oli i julivert
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

15

Fideus caldosos a la cassola (6470093) (pollastre, ceba, pastanaga, tomàquet)
Salmó al forn 8350003 amb pisto (ceba 31163 tomàquet 31153)
Fruita

K H P L

22

Espirals amb oli d'oliva i orenga (33512)
Filet de lluç fornejat 8350140 amb llimona
Enciam i pipes
Fruita

K H P L

29

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

K H P L

DIVENDRES

K H P L

Espirals amb salsa bolongesa de llenties 43720
Truita francesa 43261
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

16

Purè de carbassa (43459)
Falafels de cigrons al forn amb salsa de tomàquet (31154 i 31051)
logurt sense lactosa (69337)
Fruita

K H P L

23

Arròs amb tomàquet (31154 i 31051)
Rotllet de primavera
Enciam i cogombre
logurt sense lactosa (69337)
Fruita

K H P L

30

Purè de carbassa (43459)
Salsitxes de gall d'indi al forn 6279883
Enciam i blat de moro
logurt sense lactosa (69337)
Fruita

K H P L



MENÚ ESCOLES SABADELL GENER 2026

Sense PLV

DILLUNS

- 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

FESTA

K H P L

Mongeta tendra amb patata
Contracuixa de pollastre al forn 6250110
Amanida variada
Fruita

K H P L

Cigrons ecològics amb espinacs, carbassa i pastanaga
Fingers de gall d'indi (39989)
Amanida variada
Fruita

K H P L

Arròs amb verduretes (6472373) i carxofes (6472373)
Cuixeta de pollastre rostit H (6250150)
Enciam i olives
Fruita

K H P L

DIMARTS

K H P L



K H P L

Arròs amb salsa funghi VEGETAL (43721)
Trita de patata i ceba
Enciam i olives
Fruita

K H P L

Sopa de peix i arròs (cap de rap i sofregit de verdures)
Trita d'espinacs i patata
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

Guisat de pèsols i patata
Luç a la planxa 8350140 (oli, all 33406 i julivert)
Amanida variada
Fruita

K H P L

DIMECRES



K H P L

FESTA

K H P L

Llenties ECO estof. amb verdures 6171803 (Ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)
Fingers de gall d'indi (39989)
Enciam i pipes
Fruita

K H P L

Purè d'hortalisses (43460)
Contracuixa de pollastre al forn 6250110
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

Tirabuixons amb salsa carbonara VEGETAL (carn) 43722
Trita de carbassó i patata
Enciam i tonyina
Fruita

K H P L

DIJOUS



K H P L

FESTA

Cigrons cuits (31244) amb oli d'oliva (34166)
Filet de lluç fornejat 8350140 amb oli i julivert
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

Espirals amb oli d'oliva i orenga
Salmó al forn 8350003
amb pisto (ceba 31163 tomàquet 31153)
Fruita

K H P L

Espirals amb oli d'oliva i orenga (33512)
Filet de lluç fornejat 8350140 amb llimona
Enciam i pipes
Fruita

K H P L

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

K H P L

DIVENDRES



K H P L

FESTA

Espirals amb salsa bolongesa de llenties 43720
Trita francesa 43261
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

Purè de carbassa (43459)
Falafels de cigrons al forn amb salsa de tomàquet (31154 i 31051)
Compota multifruïtes (30781)
Fruita

K H P L

Arròs amb tomàquet (31154 i 31051)
Rotllet de primavera
Enciam i cogombre
Compota multifruïtes (30781)
Fruita

K H P L

Purè de carbassa (43459)
Salsitxes de gall d'indi al forn 6279883
Enciam i blat de moro
Compota multifruïtes (30781)
Fruita

K H P L

MENÚ ESCOLES SABADELL GNER 2026

Sense OU

DILLUNS

- 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

FESTA

K H P L

12

Mongeta tendra
amb patata
Fornets de pollastre al forn (8250170)
amb poma
Fruita

K H P L

19

Cigrons ecològics amb espinacs,
carbassa i pastanaga
Saltsixes de vedella al forn (6272643)
amb samfaina (6272643)

K H P L

26

Arròs muntanya
(pollastre, vedella, ceba i porro)
Quarts de pollastre rostits (8250160)
Enciam i olives
Fruita

K H P L

DIMARTS

K H P L



K H P L

13

Arròs
amb salsa funghi V (43721)
Contracuixa de gall d'indi al forn 6250110
Enciam i olives
Fruita

K H P L

20

Sopa de peix i arròs
(cap de rap i sofregit de verdures)
Filet d'abadejo al forn
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

27

Guisat de pèsols i patata
Fricandó de vedella fornejat
amb ceba i pastanaga
Fruita

K H P L

DIMECRES

K H P L



FESTA

K H P L

14

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

K H P L

21

Purè de verdura (mong. tendra, pastanaga, ceba)
amb crostons de pa
Contracuixa de pollastre al forn 6250110
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

28

Tirabuixons
amb salsa carbonara V. (carn) 43722
Pollastre fornejat (Tires) H 85776
Enciam i tonyina
Fruita

K H P L

DIJOUS

K H P L

FESTA

Cigrons cuits (31244) amb oli d'oliva (34166)

Rotllet de primavera
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

15

Espirals
amb oli d'oliva i orenga
Salmó al forn 8350003
amb pisto (ceba 31163 tomàquet 31153)
Fruita

K H P L

22

Espirals
amb formatge gratinat (69021)
Filet de lluç fornejat 8350140 amb llimona
Enciam i pipes
Fruita

K H P L

29

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

K H P L

DIVENDRES

K H P L

FESTA

Espirals
amb salsa bolonesa de llenties 43720
Filet d'abadejo al forn
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

16

Purè de pastanaga
Falafels de cigrons al forn
amb salsa de tomàquet (31154 i 31051)
logurt la fageda

K H P L

23

Arròs
amb tomàquet (31154 i 31051)
Rotllet de primavera
Enciam i cogombre
logurt la fageda

K H P L

30

Purè de pastanaga
Saltsixes de gall d'indi al forn 6279883
Enciam i blat de moro
logurt la fageda

K H P L

DILLUNS

- 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

FESTA

K H P L

DIMARTS

K H P L



K H P L

DIMECRES

SERHS FOOD

1 OCT 2024
Diet. Medica y Nutrición
Gemma Parguez
Cof. Num CAT001322

K H P L

FESTA

K H P L

DIJOUS

K H P L

FESTA

K H P L

DIVENDRES

K H P L

FESTA

K H P L

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

K H P L

Rissotto (arròs)
amb salsa funghi V (43721)
Truita de patata i ceba
Enciam i olives
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

Fideus caldosos a la cassola (6470093)
(pollastre, ceba , pastanaga, tomàquet)
Salmó al forn 8350003
amb pisto (ceba 31163 tomàquet 31153)
Fruita

K H P L

Purè de pastanaga
Falafels de cigrons al forn
amb salsa de tomàquet (31154 i 31051)
logurt la fageda
Fruita

K H P L

Cigrons ecològics amb espinacs,
carbassa i pastanaga
Salsitxes de vedella al forn (6272643)
amb samfaina (6272643)
Fruita

K H P L

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

K H P L

Purè de verdura(mong. tendra, pastanaga, ceba)
amb crostonets de pa
Contracuixa de pollastre al forn 6250110
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

Lasanya de pisto (43731)
amb beixamel(43731)
Filet de lluç fornejat 8350140 amb llimona
Enciam i pipes
Fruita

K H P L

Arròs
amb tomàquet (31154 i 31051)
Rotllet de primavera
Enciam i cogombre
logurt la fageda
Fruita

K H P L

Arròs muntanya
(pollastre, vedella, ceba i porro)
Quarts de pollastre rostits (8250160)
Enciam i olives
Fruita

K H P L

Guisat de pèsols i patata
Fricandó de vedella fornejat
amb ceba i pastanaga
Fruita

K H P L

Tirabuixons
amb salsa beixamel V (43719)
Truita de carbassó i patata
Enciam i tonyina
Fruita

K H P L

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

K H P L

Purè de pastanaga
Salsitxes de gall d'indi al forn 6279883
Enciam i blat de moro
logurt la fageda
Fruita

K H P L

DILLUNS

 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

FESTA

K H P L

12

Mongeta tendra amb patata
 Hamburguesa de coliflor i formatge (44817)
 Amanida variada
 Fruita

K H P L

19

Cigrons ecològics amb espinacs, carbassa i pastanaga
 Seitons al forn
 Amanida variada
 Fruita

K H P L

26

Arròs amb verduretes (6472373) i carxofes (6472373)
 Hamburguesa de coliflor i formatge (44817)
 Enciam i olives
 Fruita

K H P L

DIMARTS

K H P L



K H P L

13

Rissotto (arròs) amb salsa funghi V (43721)
 Truita de patata i ceba
 Enciam i olives
 Fruita

K H P L

20

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

K H P L

27

Guisat de pèsols i patata
 Mandonguilles de lluç al forn (44169)
 Amanida variada
 Fruita

K H P L

DIMECRES

K H P L

SERHS FOOD
 - 1 OCT 2024
 Dpto. Salut i Nutrició
 Gemma Puigmal
 Cof. Núm. CAT001322

FESTA

K H P L

14

Llenties ECO estof. amb verdures 6171803 (Ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)
 Rotllet de primavera
 Enciam i pipes
 Fruita

K H P L

21

Puré de verdura(mong. tendra, pastanaga, ceba) amb crostons de pa
 Falafels de cigrons al forn
 Enciam i blat de moro
 Fruita

K H P L

28

Tirabuixons amb salsa beixamel V (43719)
 Truita de carbassó i patata
 Enciam i tonyina
 Fruita

K H P L

DIJOUS

K H P L

FESTA

K H P L

15

Cigrons cuits (31244) amb oli d'oliva (34166)
 Mandonguilles de lluç al forn (44169)
 Enciam i blat de moro
 Fruita

K H P L

22

Fideuà (musclo,gamba,calamar ,rap,cranc,porro i ceba)
 Salmó al forn 8350003
 amb pisto (ceba 31163 tomàquet 31153)
 Fruita

K H P L

29

Lasanya de pisto (43731) amb beixamel(43731)
 Filet de lluç fornejat 8350140 amb llimona
 Enciam i pipes
 Fruita

K H P L

DIVENDRES

K H P L

FESTA

K H P L

16

Espirals amb salsa bolongesa de llenties 43720
 Truita francesa 43261
 Enciam i pastanaga
 Fruita

K H P L

23

Puré de pastanaga
 Falafels de cigrons al forn amb salsa de tomàquet (31154 i 31051)
 logurt la fageda

K H P L

30

Arròs amb tomàquet (31154 i 31051)
 Rotllet de primavera
 Enciam i cogombre
 logurt la fageda

K H P L



MENÚ ESCOLES SABADELL GENER 2026

Sense peix

DILLUNS

- 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

FESTA

K H P L

12
Mongeta tendra amb patata
Pernilets de pollastre al forn (8250170) amb poma
Fruita

K H P L

19
Cigrons ecològics amb espinacs, carbassa i pastanaga
Salsitxes de vedella al forn (6272643) amb samfaina (6272643)
Fruita

K H P L

26
Arròs muntanya (pollastre, vedella, ceba i porro)
Quarts de pollastre rostits (8250160)
Enciam i olives
Fruita

K H P L

DIMARTS

K H P L



K H P L

13
Rissotto (arròs) amb salsa funghi V (43721)
Truita de patata i ceba
Enciam i olives
Fruita

K H P L

20
Sopa de galets amb pilota (6471883)
Pollastre, vedella, porc, col, pastanaga, ceba (6471883)
Truita d'espinacs i patata
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

27
Guisat de pèsols i patata
Fricandó de vedella fornejat amb ceba i pastanaga
Fruita

K H P L

DIMECRES

K H P L



FESTA

K H P L

14
Llenties ECO estof. amb verdures 6171803 (Ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de vedella al forn
Enciam i pipes
Fruita

K H P L

21
Purè de verdura (mong. tendra, pastanaga, ceba) amb crostonets de pa
Contracuixa de pollastre al forn 6250110
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

28
Tirabuixons amb salsa carbonara V. (carn) 43722
Truita de carbassó i patata
Amanida variada
Fruita

K H P L

DIJOUS

K H P L

FESTA

K H P L

15
Cigrons cuits (31244) amb oli d'oliva (34166)
Rotllet de primavera
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

22
Fideus caldosos a la cassola (6470093) (pollastre, ceba , pastanaga, tomàquet)
Rotllet de primavera
Amanida variada
Fruita

K H P L

29
Lasanya de pisto (43731) amb beixamel (43731)
Truita francesa 43261
Enciam i pipes
Fruita

K H P L

DIVENDRES

K H P L

FESTA

K H P L

16
Espirals amb salsa bolongesa de llenties 43720
Truita francesa 43261
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

23
Purè de pastanaga
Filet de llom al forn amb xampinyons (31121) oli d'oliva i juliver
logurt la fageda

K H P L

30
Arròs amb tomàquet (31154 i 31051)
Rotllet de primavera
Enciam i cogombre
logurt la fageda
Purè de pastanaga
Salsitxes de gall d'indi al forn 6279883
Enciam i blat de moro
logurt la fageda

K H P L

DILLUNS

2

- 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

FESTA

K H P L

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

K H P L

Cigrons ecològics amb espinacs, carbassa i pastanaga
Varetes amb verdures al forn
Amanida variada
Fruita

K H P L

Arròs amb verduretes (6472373) i carxofes (6472373)
Quarts de pollastre rostits (8250160)
Enciam i olives
Fruita

K H P L

DIMARTS

5

K H P L



K H P L

Arròs amb salsa funghi V (43721)
Truita francesa 43261
Enciam i olives
Fruita

K H P L

Sopa de peix i arròs (cap de rap i sofregit de verdures)
Truita francesa 43261
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

Guisat de pèsols i patata
Varetes amb verdures al forn
Amanida variada
Fruita

K H P L

DIMECRES

6

K H P L



FESTA

K H P L

Llenties ECO estof. amb verdures 6171803 (Ceba , pastanaga, tomàquet i pebro)
Varetes amb verdures al forn
Enciam i pipes
Fruita

K H P L

Purè de verdura(mong. tendra, pastanaga, ceba)
Pollastre fornejat (Tires) H 85776
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

Tirabuixons amb oli d'oliva i orenga (33512)
Truita francesa 43261
Enciam i tonyina
Fruita

K H P L

DIJOUS

7

K H P L

FESTA

Cigrons cuits (31244) amb oli d'oliva (34166)

Rotllet de primavera
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

Espirals amb oli d'oliva i orenga
Salmó al forn 8350003
amb pisto (ceba 31163 tomàquet 31153)
Fruita

K H P L

Espirals amb oli d'oliva i orenga (33512)
Filet de lluç fornejat 8350140 amb llimona
Enciam i pipes
Fruita

K H P L

Mongetes blanques guisades (Tomàquet , ceba i all)
Salmó al forn 8350003
Enciam i pipes
Fruita

K H P L

DIVENDRES

8

K H P L

FESTA

Espirals al forn amb oli d'oliva i espècies
Truita francesa 43261
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

Purè de pastanaga
Filet de llom al forn
Amanida variada
logurt desnatat

K H P L

Arròs amb tomàquet (31154 i 31051)
Rotllet de primavera
Enciam i cogombre
logurt desnatat

K H P L

Purè de pastanaga
Cuixeta de pollastre rostit H (62501)
Enciam i blat de moro
logurt desnatat

K H P L



MENÚ ESCOLES SABADELL GENER 2026

Sense fruits secs

DILLUNS

- 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

FESTA

K H P L

Mongeta tendra
amb patata

Pernilets de pollastre al forn (8250170)
amb poma

Fruita

K H P L

Cigrons ecològics amb espinacs,
carbassa i pastanaga

Salsitxes de vedella al forn (6272643)
amb samfaina (6272643)

Fruita

K H P L

Arròs muntanya
(pollastre, vedella, ceba i porro)

Quarts de pollastre rostits (8250160)

Enciam i olives

Fruita

K H P L

DIMARTS

K H P L



K H P L

Rissotto (arròs)
amb salsa funghi V (43721)

Truita de patata i ceba

Enciam i olives

Fruita

K H P L

Sopa de galets amb pilota (6471883)
Pollastre, vedella, porc, col, pastanaga, ceba(6471883)

Truita d'espinacs i patata

Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

Guisat de pèsols i patata

Fricandó de vedella fornejat
amb ceba i pastanaga

Fruita

K H P L

DIMECRES



K H P L

FESTA

K H P L

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

Hamburguesa de vedella al forn

Amanida variada

Fruita

K H P L

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

Contracuixa de pollastre al forn 6250110

Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

Tirabuixons
amb salsa carbonara V. (carn) 43722

Truita de carbassó i patata

Enciam i tonyina

Fruita

K H P L

DIJOUS

K H P L

FESTA

Cigrons cuits (31244) amb oli d'oliva (34166)

Rotllet de primavera

Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

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

Salmó al forn 8350003

amb pisto (ceba 31163 tomàquet 31153)

Fruita

K H P L

Espirals
amb formatge gratinat (69021)

Filet de lluç fornejat 8350140 amb llimona

Amanida variada

Fruita

K H P L

Mongetes blanques guisades
(Tomàquet , ceba i all)

Filet d'abadejo al forn

Amanida variada

Fruita

K H P L

DIVENDRES

K H P L

FESTA

Espirals
amb salsa bolongesa de llenties 43720

Truita francesa 43261

Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

Purè de pastanaga

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

logurt la fageda

K H P L

Arròs
amb tomàquet (31154 i 31051)

Rotllet de primavera

Enciam i cogombre

logurt la fageda

K H P L

Purè de pastanaga

Salsitxes de gall d'indi al forn 6279883

Enciam i blat de moro

logurt la fageda

K H P L



MENÚ ESCOLES SABADELL GENER 2026

Sense peix i sense ou MC

DILLUNS

- 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

FESTA

K H P L

Mongeta tendra
amb patata

Pernilets de pollastre al forn (8250170)

amb poma
Fruita

K H P L

Cigrons ecològics amb espinacs,
carbassa i pastanaga

Salsitxes de vedella al forn (6272643)
amb samfaina (6272643)

Fruita

K H P L

Arròs muntanya
(pollastre, vedella, ceba i porro)
Quarts de pollastre rostits (8250160)

Enciam i olives

Fruita

K H P L

DIMARTS

K H P L



K H P L

Risotto (arròs)
amb salsa funghi V (43721)
Fingers de gall d'indi (39989)

Enciam i olives
Fruita

K H P L

Ensaladilla tricolor 12807
(pèsols, pastanaga, patata) 12807

Fingers d'au (39989)
Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

Guisat de pèsols i patata

Fricandó de vedella fornejat
amb ceba i pastanaga

Fruita

K H P L

DIMECRES



K H P L

FESTA

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

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

Contracuixa de pollastre al forn 6250110
Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

Tirabuixons
amb salsa carbonara V. (carn) 43722
Pollastre fornejat (Tires) H 85776
Amanida variada

Fruita

K H P L

DIJOUS

FESTA

K H P L

Cigrons cuits (31244) amb oli d'oliva (34166)

Rotllet de primavera
Enciam i blat de moro
Fruita

K H P L

Espirals
amb oli d'oliva i orenga

Rotllet de primavera
Amanida variada

Fruita

K H P L

Espirals
amb formatge gratinat (69021)
Hamburguesa de vedella al forn
Enciam i pipes

Fruita

K H P L

Mongetes blanques guisades
(Tomàquet, ceba i all)
Contracuixa d'au al forn 6250110
Enciam i pipes

Fruita

K H P L

DIVENDRES

FESTA

K H P L

Espirals
amb salsa bolongesa de llenties 43720
Falafels de cigrons al forn
Enciam i pastanaga
Fruita

K H P L

Purè de pastanaga

Falafels de cigrons al forn
amb salsa de tomàquet (31154 i 31051)

logurt la fageda

K H P L

Arròs
amb tomàquet (31154 i 31051)
Rotllet de primavera
Enciam i cogombre

logurt la fageda

K H P L

Purè de pastanaga
Salsitxes de gall d'indi al forn 6279883
Enciam i blat de moro
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

Gener, una oportunitat per sembrar valors

Gener no només és el mes de reprendre rutines, sinó que culmina amb el Dia Escolar de la No-violència i la Pau (30 de gener). És una oportunitat perfecta per promoure, també des de casa, valors com el respecte, la resolució pacífica de conflictes i la comunicació empàtica.



Què podem fer des de casa?

1. Escolta activa cada dia
☐ Dediqueu uns minuts a escoltar com ha anat el dia, sense interrupcions ni judicis. Fer-ho crea un clima de confiança i respecte.
2. Modeleu la comunicació pacífica
☐ Quan hi ha conflicte a casa, mostreu com es pot parlar amb calma, sense crits, buscant solucions i no culpables.
3. Practiqueu la cooperació en família
☐ Feu petites tasques conjuntes: parar taula, ordenar, cuinar... Treballar en equip reforça el respecte i l'ajuda mútua.

10 mesos causes

Dia Escolar de la No-Violència i la Pau

El Dia Escolar de la No-violència i la Pau (DENIP) en commemoració de la mort de Mahatma Gandhi, líder pacifista que va promoure la resistència no violenta per aconseguir la independència d'Índia i la justícia social.



Treballem per reforçar el bon tracte en el dia a dia: a taula, al pati, a casa.



Famílies us proposem fer un petit "contracte de bon tracte" familiar a casa amb frases senzilles com:

- ☒ Ens
- ☒ No
- ☒ Demanem
- ☒ Ens abracem cada dia

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.