



EDUCA

MENJ ESCOLES SABADELL ABRIL 2026

BASAL

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

CONTÉ PRODUCTE ECOLÒGIC I PROXIMITAT

TOTS ELS MENJUS ESTAN ACOMPANYATS

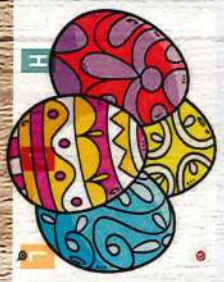
AMANT AMB OLI D'OLIVA I CUINA AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC

MENJUS AMB VALORS NUTRICIONALS

SERHS FOOD

ORGANITZACIÓ I DISTRIBUCIÓ DE MENJUS I BEBES

SETMANA SANTA



6

7

8

9

10

Mongeta tendra amb patata

Puré de carbassó ecològic amb crostonets de pa

Arros tres delícies (pastanaga, blat moro i xampinyons)

Espirals al forn amb salsa bolongesa de lleties

Bròquil al forn amb patata

Pernillets de pollastre al forn amb poma

Tirabuixons amb salsa de formatge parmesà

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

Rissotto (arròs) amb salsa funghi Vegetal (soia, bolets)

Amanida russa (Tonyína, pèsols, pastanaga, patata i maionesa)

Espaguets integrals amb salsa pesto (oli i albahaca)

Filet de lluc a la planxa amb oli i julivert

Minestra de verdures (patata, pastanaga, mongeta verda)

Amanida d'arròs amb salsa ROSA (Tonyína, b.moro, pastanaga i olives)

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

Truita d'espinacs i patata

Filet de lluc a la planxa amb oli i julivert

Pit. de pollastre a la planxa

LIBRET de gall d'indi al forn

Hamburguesa de vedella al forn

Arròs amb salsa de tomàquet

Mongeta tendra amb patata

Lasanya bolongesa amb beixamel V.

Pernillets de pollastre al forn

Hamburguesa de vedella al forn

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

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

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

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

631,0 H 62,6 P 30,2 L 28,9

27

28

29

30

20

21

22

23

13

14

15

16

17

1

2

3

4561

POSTRES DE SANT JORDI

DIÀ DE LLIBRE DISPOSICIO



EDUCA

MENJ ESCOLES SABADELL ABRIL 2026

HALAL

DILLUNS

CONTÉ PRODUCTE ECOLGIC I PROXIMITAT

TOTS ELS MENJUS ESTAN ACOMPANYATS
AMB AIGUA I PA

AMANT AMB OLI D'OLIVA I CUNAI
AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC

MENJUS AMB VALORS NUTRICIONALS



Mongeta tendra
amb patata

Cuixetes de pollastre rostides (HALAL)
amb poma

Espaguetis integrals
amb salsa pesto (oli i albahaca)
Truita d'espinacs i patata

Arrs
amb salsa de tomàquet
Seitons al forn

DIMARTS

SERHS FOOD

DIA DE LA PASTANAGA I MONGETA
AMB OLI D'OLIVA I CUNAI
AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC

Pur de carbassó ecolgic
amb crostonets de pa
Mandonguilles de lluc al forn

Tirabuixons
amb salsa de formatge parmesà
Filet d'abadejo al forn

Filet de lluc a la planxa amb oli i julivert
Enciam i pastanaga

Mongeta tendra
amb patata
Hamburguesa de vedella al forn (HALAL)

DIMECRES

Arros tres delcies

(pastanaga, blat moro i xampinyons)
Hamburguesa de vedella al forn (HALAL)

Lenties ECO estof. amb verdures
(Ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de coliflor

Minestra de verdures
(patata, pastanaga, mongeta verda)
Falafels de llegums al forn

Lasanya de pisto
amb beixamel

Truita francesa amb formatge
Enciam i tonyina

DIJOUS

Espirals al forn

amb salsa bolognesa de lenties
Filet gall d'indi forn amb formatge(HALAL)

Risotto (arrs)
amb salsa funghi Vegetal (soia,bolets)
Truita de patata i ceba

Amanida d'arros amb salsa ROSA
(Tonyina,bl.moro,pastanaga i olives)
LIBRET de gall d'indi al forn (HALAL)

Pèsols
amb patata

Cuixetes de pollastre rostides (HALAL)
Enciam i tomàquet

DIVENDRES

Brquill al forn
amb patata

Pizza de pollastre H i verdures
logurt la fageda

Amanida russa (Tonyina,pèsols,
pastanaga,patata i maionesa)
Falafels de llegums al forn
amb salsa de tomàquet

Pur de verdura
(mong. tendra, pastanaga, ceba)
Hamburgueses de vedella al forn (HALAL)

Fruita

Enciam i cogombre
Fruita



SETMANA SANTA



4561

27

28

29

30

24

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L



EDUCA

MENÚ ESCOLES SABADELL ABRIL 2026

Sense gluten

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

CONTÉ PRODUCTE ECOLÒGIC I PROXIMITAT

TOTS ELS MENUS ESTAN ACOMPANYATS

AMB ARIÏVA I PA

AMANT AMB OLI D'OLIVA I CUNAI

AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC

MENÚ AMB VALORS NUTRICIONALS

SERHS FOOD

045601 i 045602
C/ Sant Jordi, 10
08132 Sabadell (Barcelona)

6



Mongeta tendra

amb patata

Perniets de pollastre al forn

amb poma

Fruita

13

Macarrons S/G
amb salsa pesto (oli i albahaca)

Truita d'espinacs i patata

Enciam i olives

Fruita

Arròs

amb salsa de tomàquet

Salmó al forn

Enciam i olives

Fruita

20

Purè de carbassó ecològic

Llug a la planxa (oli, all i julivert)

Enciam i pastanaga

Fruita

7

Macarrons S/G
amb salsa de formatge parmesà

Salmó al forn

Enciam i pastanaga

Fruita

14

Cigrons ecològics amb
carbassa i pastanaga

Filet de llug a la planxa amb oli i julivert

Enciam i pastanaga

Fruita

Mongeta tendra
amb patata

Hamburguesa de vedella al forn

Amanida variada

Fruita

21

Arros tres delícies
(pastanaga, blat moro i xampinyons)

Saisixes de vedella al forn

amb samfaina

Fruita

8



Cigrons amb arròs oli al i julivert

Fingers d'au

Enciam i tomàquet

Fruita

15

Minestra de verdures
(patata, pastanaga, mongeta verda)

Pit de pollastre a la planxa

Enciam i blat de moro

Fruita

Macarrons S/G
amb formatge gratinat

Truita francesa amb formatge

Enciam i tonyina

Fruita

22

Macarrons S/G
amb formatge gratinat

Filet de gall d'indi a la planxa

Enciam i tonyina

Fruita

9



Risotto (arròs)
amb salsa funghi Vegetal (soia, bolets)

Truita de patata i ceba

Enciam i olives

Fruita

16

Amanida d'arròs amb salsa ROSA
(Tonyina, blat moro, pastanaga i olives)

Contracuíx d'au al forn

Enciam i tomàquet

Postres de Sant Jordi (sense al·lèrgens)

Pèsols
amb patata

Perniets de pollastre al forn

Enciam i tomàquet

Fruita

23

Bròquil al forn
amb patata

Panini S/G i sense al·lèrgens

logurt la fageda

logurt la fageda

10



Amanida russa (Tonyina, pèsols,
pastanaga, patata i maionesa)

Filet de llom a la planxa

amb xampinyons, oli d'oliva i julivert

logurt la fageda

logurt la fageda

17

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

Hamburguesa de vedella al forn

Enciam i cogombre

Fruita

24

4561

27

28

29

30

3



EDUCA

MENÚ ESCOLES SABADELL ABRIL 2026

Sense lactosa

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

CONTÉ PRODUCTE ECOLÒGIC I PROXIMITAT

TOTS ELS MENUS ESTAN ACOMPANYATS

AMANT AMB OLI D'OLIVA I CUNYAT

AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC

MENÚ AMB VALORS NUTRICIONALS

SERHS FOOD

DIETETIC I NUTRICION
C/IBERCA 11
08130 SANT JOAN DE SPIRIT
TEL: 93 81 00 13 22



6

K

H

L

Mongeta tendra
amb patata

Cuixeta de pollastre rostit H

Amanida variada

Fruita

K

H

L

Espaguetis integrals

amb oli d'oliva i julivert

Truita d'esphnacs i patata

Enciam i olives

Fruita

K

H

L

Arròs

amb salsa de tomàquet

Salmó al forn

Enciam i olives

Fruita

K

H

L

Purè d'hortalisses

Lluc a la planxa (oli, all i julivert)

Enciam i pastanaga

Fruita

K

H

L

Tirabuixons

amb oli d'oliva i orenga

Filet d'abadejo al forn

Enciam i pastanaga

Fruita

K

H

L

Cigrons ecològics amb
carbassa i pastanaga

Filet de lluc a la planxa amb oli i julivert

Enciam i pastanaga

Fruita

K

H

L

Mongeta tendra
amb patata

Fricandó de vedella fornejat
amb ceba i pastanaga

Fruita

K

H

L

Arros tres delícies

(pastanaga, blat moro i xampinyons)
Salsixes de vedella al forn

amb samfaina

Fruita

K

H

L

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

Fingers d'au

Enciam i tomàquet

Fruita

K

H

L

Minestra de verdures
(patata, pastanaga, mongeta verda)

Fingers de pollastre

Enciam i blat de moro

Fruita

K

H

L

Lasanya bolongesa
amb beixamel V.

Truita francesa

Enciam i tonyina

Fruita

K

H

L

Espirals al forn

amb salsa bolongesa de llenties
Fingers de gall d'indi

Enciam i tonyina

Fruita

K

H

L

Rissotto (arròs)
amb salsa funghi Vegetal (soia, bolets)

Truita de patata i ceba

Enciam i olives

Fruita

K

H

L

Amanida d'arròs amb salsa ROSA
(Tonyina, blat moro, pastanaga i olives)

Contracuíxa d'au al forn

Enciam i tomàquet

Postres de Sant Jordi (sense al·lèrgens)

K

H

L

DIÀ DE LLIBRE DISPOSICIO
Pesols

amb patata

Cuixeta de pollastre rostit H

Enciam i tomàquet

Fruita

K

H

L

Bròquil al forn
amb patata

Panini S/G i sense al·lèrgens

logurt sense lactosa

logurt sense lactosa

K

H

L

Amanida russa (Tonyina, pèsols,
pastanaga, patata i maionesa)

Falafels de llegums al forn

amb salsa de tomàquet

logurt sense lactosa

K

H

L

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

Hamburguesa de vedella al forn

Enciam i cogombre

Fruita

K

H

L



1

SETMANA SANTA



2



4561

3

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30



EDUCA

MENÚ ESCOLES SABADELL ABRIL 2026

Sense PLV

DILLUNS

CONTÉ PRODUCTE ECOLÒGIC I PROXIMITAT

TOTS ELS MENUS ESTAN ACOMPANYATS AMB AIGUA I PA

AMANT AMB OLI D'OLIVA I CUINA AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC

MENÚ AMB VALORS NUTRICIONALS



Mongeta tendra amb patata

Cuixeta de pollastre rostit H

Amanida variada

Fruita

K H P L

13

DIMARTS

SERHS FOOD

DIETES VEGETARIANES I VEGANES
C/ Març 24, 08100132

Purè d'hortalisses

Lluc a la planxa (oli, all i julivert)

Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

7

DIMECRES



Arros tres delícies

(pastanaga, blat moro i xampinyons)

Truita francesa

Amanida variada

Fruita

K H P L

8

DIJOUS

SETMANA SANTA

Espirals al forn

amb salsa bolognesa de lleties

Fingers de gall d'indi

Enciam i tonyina

Fruita

K H P L

9

DIVENDRES



4561

Bròquil al forn amb patata

Panini S/G i sense al·lèrgens

Compota multifruïtes (30781)

Fruita

K H P L

10

Tirabuixons

amb oli d'oliva i orenega

Filet d'abadejo al forn

Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

14

Lleties ECO estof. amb verdures

(Ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)

Fingers d'au

Enciam i tomàquet

Fruita

K H P L

15

Risotto (arròs)

amb salsa funghi Vegetal (soia, bolets)

Truita de patata i ceba

Enciam i olives

Fruita

K H P L

16

Amanida russa (Tonyina, pèsols, pastanaga, patata i maionesa)

Falafels de llegums al forn

amb salsa de tomàquet

Compota multifruïtes (30781)

Fruita

K H P L

17

Espaguets integrals

amb oli d'oliva i julivert

Truita d'espinacs i patata

Enciam i olives

Fruita

K H P L

Cigrons ecològics amb carbassa i pastanaga

Filet de lluc a la planxa amb oli i julivert

Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

21

Minestra de verdures

(patata, pastanaga, mongeta verda)

Fingers de pollastre

Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

22

Amanida d'arròs amb salsa ROSA

(Tonyina, b.moro, pastanaga i olives)

Contracuixa d'au al forn

Enciam i tomàquet

Postres de Sant Jordi (sense al·lèrgens)

K H P L

23

Purè de verdura

(mong. tendra, pastanaga, ceba)

Filet d'abadejo al forn

Enciam i cogombre

Fruita

K H P L

24

Arròs

amb salsa de tomàquet

Salmó al forn

Enciam i olives

Fruita

K H P L

27

Mongeta tendra amb patata

Contracuixa d'au al forn

Amanida variada

Fruita

K H P L

28

Espirals al forn

amb oli d'oliva i orenega

Truita francesa

Enciam i tonyina

Fruita

K H P L

29

Pèsols amb patata

Cuixeta de pollastre rostit H

Enciam i tomàquet

Fruita

K H P L

30

Purè de verdura

(mong. tendra, pastanaga, ceba)

Filet d'abadejo al forn

Enciam i cogombre

Fruita

K H P L

24



EDUCA

MENJ ESCOLES SABADELL ABRIL 2026

Sense ou

DILLUNS

CONT PRODUCTE ECOLGIC I PROXIMITAT

TOTS ES MENUS ESTAN ACOMPANYATS

AMANT AMB OLI D'OLIVA I CUNAI

AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC

MENJ APT VALORS NUTRICIONALS



Mongeta tendra

amb patata

Perniets de pollastre al forn

amb poma

Fruita

Fruita

Espirals al forn

amb oli d'oliva i julivert

Cuixeta de pollastre rostit H

Enciam i olives

Fruita

Arros

amb salsa de tomàquet

Salmó al forn

Enciam i olives

Fruita

DIMARTS

SERHS FOOD

DIAGNOSTIC I RECOMEN
SERHS FOOD
C/la Ramon Llull, 112
08100 Sabadell (Barcelona)

Pur de carbassó ecolgic

amb crostonets de pa

Llug a la planxa (oli, all i julivert)

Enciam i pastanaga

Fruita

Tirabuixons

amb oli d'oliva i orenega

Filet d'abadejo al forn

Enciam i pastanaga

Fruita

Cigrons ecolgics amb

carbassa i pastanaga

Filet de llug a la planxa amb oli i julivert

Enciam i pastanaga

Fruita

Mongeta tendra

amb patata

Fricandó de vedella fornejat

amb ceba i pastanaga

Fruita

DIMECRES

Arros tres delcies

(pastanaga, blat moro i xampinyons)

Saisixes de vedella al forn

amb samfaina

Fruita

Llenties ECO estof. amb verdures

(Ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)

Fingers d'au

Enciam i tomàquet

Fruita

Minestra de verdures

(patata,pastanaga, mongeta verda)

Fingers de pollastre

Enciam i blat de moro

Fruita

Espirals al forn

amb formatge gratinat

Filet d'abadejo al forn

Enciam i tonyina

Fruita

DIJOUS

Espirals al forn

amb salsa bolognesa de llenties

Fingers de gall d'indi

Enciam i tonyina

Fruita

Risotto (arros)

amb salsa funghi Vegetal (soia,bolets)

Contracuixa de gall d'indi al forn

Enciam i olives

Fruita

SANT JORDI

Amanida d'arros

(Tonyina,b.moro,pastanaga i olives)

Contracuixa d'au al forn

Enciam i tomàquet

Postres de Sant Jordi (sense al·lèrgens)

DIA DE LLURE DISPOSICIO

Pèsols

amb patata

Perniets de pollastre al forn

Enciam i tomàquet

Fruita

DIVENDRES

4561

Bròquil al forn

amb patata

Panini S/G i sense al·lèrgens

logurt la fageda

logurt la fageda

Amanida tricolor (pèsols, pastan,patata)

amb oli d'oliva

Falafels de llegums al forn

amb salsa de tomàquet

logurt la fageda

logurt la fageda

Pur de verdura

(mong. tendra, pastanaga, ceba)

Hamburguesa de vedella al forn

Enciam i cogombre

Fruita



SETMANA SANTA





EDUCA

MENJ ESCOLES SABADELL ABRIL 2026

Sense porc

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

CONTÉ PRODUCTE ECOLÒGIC I PROMINMAT

TOTS ELS MENJUS ESTAN ACOMPANYATS

AMANT AMB OLI D'OLIVA I CUINA

AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL, ALT OLEIC

MENJUS AMB VALORS NUTRICIONALS

SERHIS FOOD



SETMANA SANTA



4561



6

Mongeta tendra amb patata

Perniets de pollastre al forn amb poma

Fruita

13

Espaguetis integrals amb salsa pesto (oli i albahaca)

Truita d'espinacs i patata

Enciam i olives Fruita

20

Arròs amb salsa de tomàquet

Seitons al forn

Enciam i olives Fruita

27

Purè de carbassó ecològic amb crostonets de pa

Mandonguilles de lluc al forn

Enciam i pastanaga Fruita

7

Tirabuixons amb salsa de formatge parmesà

Filet d'abadejo al forn

Enciam i pastanaga Fruita

14

Cigrons ecològics amb carbassa i pastanaga

Filet de lluc a la planxa amb oli i julivert

Enciam i pastanaga Fruita

21

Mongeta tendra amb patata

Fricandó de vedella formatge amb ceba i pastanaga

Fruita

28

Arros tres delícies

(pastanaga, blat moro i xampinyons)

Saisixes de vedella al forn amb samfaina Fruita

8



Llenties ECO estof. amb verdures

(Ceba, pastanaga, tomàquet i pebro)

Hamburguesa de coliflor

Enciam i tomàquet Fruita

15

Minestra de verdures (patata, pastanaga, mongeta verda)

Pit de pollastre a la planxa

Enciam i blat de moro Fruita

22

Lasanya de pisto amb beixamel

Truita francesa amb formatge

Enciam i tonyina Fruita

29

Espirals al forn

amb salsa bolongesa de llenties

Filet de gall d'indi a la planxa

Enciam i tonyina Fruita

9

Risotto (arròs) amb salsa funghi Vegetal (soia, bolets)

Truita de patata i ceba

Enciam i olives Fruita

16

Amanida d'arròs amb salsa ROSA

(Tonyina, b.moro, pastanaga i olives)

LIBRET de gall d'indi al forn

Enciam i tomàquet

POSTRES DE SANT JORDI

23

Pèsols amb patata

Perniets de pollastre al forn

Enciam i tomàquet Fruita

30

Bròquil al forn amb patata

Pizza de pollastre H i verdures

(Tomàquet, ceba, mozzarella, formatge, olives i orenga)

logurt la fageda

Amanida russa (Tonyina, pèsols, pastanaga, patata i maionesa)

Falafels de llegums al forn

amb salsa de tomàquet

logurt la fageda Fruita

17

Purè de verdura

(mong. tendra, pastanaga, ceba)

Hamburguesa de vedella al forn

Enciam i cogombre Fruita

24



EDUCA

MENÚ ESCOLES SABADELL ABRIL 2026

Sense carn

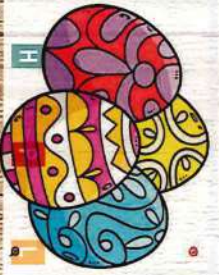
DILLUNS

CONTÉ PRODUCTE ECOLÒGIC I PROXIMITAT

TOTS ELS MENUS ESTAN ACOMPANYATS
AMBI AIGUA I PA

AMANT AMB OLI D'OLIVA I CUNAT
AMBI OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC

MENÚ AMB VALORS NUTRICIONALS



6

Mongeta tendra
amb patata

Truita Francesa
Amanida variada

Fruita

13

Epiguets integrals
amb salsa pesto (oli i albahaca)

Truita d'espinacs i patata
Enciam i olives

Fruita

20

Arròs
amb salsa de tomàquet

Seitons al forn
Enciam i olives

Fruita

27

DIMARTS

SERHS FOOD

DIETETIC I NUTRICION
C/ Ntra. Sra. de la Misericòrdia
08100 SABADELL

Purè de carbassó ecològic
amb crostonets de pa

Mandonguilles de lluç al forn
Enciam i pastanaga

Fruita

7

Tirabuixons
amb salsa de formatge parmesà

Filet d'abadejo al forn
Enciam i pastanaga

Fruita

14

Cigrons ecològics amb
carbassa i pastanaga

Filet de lluç a la planxa amb oli i julivert
Enciam i pastanaga

Fruita

21

Mongeta tendra
amb patata

Falafels de llegums al forn
Amanida variada

Fruita

28

DIMECRES

Arros tres delícies
(pastanaga, blat moro i xampinyons)

Truita francesa
Amanida variada

Fruita

8

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

Hamburguesa de coliflor
Enciam i tomàquet

Fruita

15

Minestra de verdures
(patata, pastanaga, mongeta verda)

Truita francesa
Enciam i blat de moro

Fruita

22

Lasanya de pisto
amb beixamel

Truita francesa amb formatge
Enciam i tonyina

Fruita

29

DIJOUS

Espirals al forn
amb salsa bolognesa de llenties

Seitons al forn
Enciam i tonyina

Fruita

9

Risotto (arròs)
amb salsa funghi Vegetal (soia, bolets)

Truita de patata i ceba
Enciam i olives

Fruita

16

Amanida d'arròs amb salsa ROSA
(Tonyina, blat moro, pastanaga i olives)

Hamburguesa de coliflor
Enciam i tomàquet

POSTRES DE SANT JORDI

SANT JORDI

23

Pèsols
amb patata

Mandonguilles de lluç al forn
Enciam i tomàquet

Fruita

DIA DE LLIBRE DISPOSCIO

30

DIVENDRES

Bròquil al forn
amb patata

Pizza de verdures
logurt la fageda

(Tomàquet, ceba, mozzarella, formatge, olives i orenga)

logurt la fageda

10

Amanida russa (Tonyina, pèsols,
pastanaga, patata i maionesa)

Falafels de llegums al forn
amb salsa de tomàquet

logurt la fageda

17

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

Filet d'abadejo al forn
Enciam i cogombre

Fruita

24

4561



3



EDUCA

MENJ ESCOLES SABADELL ABRIL 2026

Hipocalòric

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

CONTÉ PRODUCTE ECOLÒGIC I PROXIMITAT

TOTS ELS MENJUS ESTAN ACOMPANYATS

AMIB AIGUDA I PA

AMANT AMB OLI D'OLIVA I CUINA

AMIB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL, ALT OLEIC

MENJUS AMB VALORS NUTRICIONALS

SERHS FOOD



SETMANA SANTA



4561

6

K

H

P

L

13

K

H

P

L

7

K

H

P

L

8

K

H

P

L

9

K

H

P

L

10



13

K

H

P

L

14

K

H

P

L

15

K

H

P

L

16

K

H

P

L

17

Mongeta tendra

amb patata

Pernilets de pollastre al forn

Amanida variada

Fruita

K H P L

Tirabuixons

amb oli d'oliva i orenga

Salmó al forn

Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

Llenties ECO estof. amb verdures

(Ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)

Hamburguesa de coliflor

Enciam i tomàquet

Fruita

K H P L

Arròs

amb salsa funghi Vegetal (soia,bolets)

Truita francesa

Enciam i olives

Fruita

K H P L

Amanida tricolor (pesols, pastanaga, patata)

amb oli d'oliva

Filet de llom a la planxa

amb xampinyons, oli d'oliva i julivert

logurt desnatat

K H P L

20

21

22

23

24

Espaguets integrals

amb oli d'oliva i julivert

Truita francesa

Enciam i olives

Fruita

K H P L

Cigrons ecològics amb

carbassa i pastanaga

Filet de lluc a la planxa amb oli i julivert

Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

Minestra de verdures

(patata, pastanaga, mongeta verda)

Pit de pollastre a la planxa

Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

Amanida d'arròs

(Blat de moro, pastanaga i olives)

Cuixeta d'au rostit H

Enciam i tomàquet

Fruita

K H P L

Puré de verdura

(mong. tendra, pastanaga, ceba)

Rotllet de primavera

Enciam i cogombre

Fruita

K H P L

27

28

29

30

Arròs

amb salsa de tomàquet

Salmó al forn

Enciam i olives

Fruita

K H P L

Mongeta tendra

amb patata

Falafell de llegums al forn

Amanida variada

Fruita

K H P L

Lasanya de pisto

amb beixamel

Truita francesa

Amanida variada

Fruita

K H P L

Pèsols

amb patata

Pernilets de pollastre al forn

Enciam i tomàquet

Fruita

K H P L

Puré de verdura

(mong. tendra, pastanaga, ceba)

Rotllet de primavera

Enciam i cogombre

Fruita

K H P L



EDUCA

MENÚ ESCOLES SABADELL ABRIL 2026

Sense fruits secs

DILLUNS

CONTÉ PRODUCTE ECOLÒGIC I PROMIUNITAT

TOTS ELS MENUS ESTAN ACOMPANYATS AMB AIGUA I PA

AMANT AMB OLI D'OLIVA I CUINA AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL. ALT OLEIC

MENÚ AMB VALORS NUTRICIONALS



6

Mongeta tendra amb patata

Perniets de pollastre al forn amb poma

Fruita

13

Espaguets integrals amb oli d'oliva i julivert

Truita d'espinacs i patata

Enciam i olives

Fruita

20

Arròs amb salsa de tomàquet

Seitons al forn

Enciam i olives

Fruita

Fruita

27

DIMARTS

SERHES FOOD



Purè de carbassó ecològic

Lluc a la planxa (oli, all i julivert)

Enciam i pastanaga

Fruita

7

Tirabuixons

amb salsa de formatge parmesà

Filet d'abadejo al forn

Enciam i pastanaga

Fruita

14

Cigrons ecològics amb carbassa i pastanaga

Filet de lluc a la planxa amb oli i julivert

Enciam i pastanaga

Fruita

Fruita

21

Mongeta tendra amb patata

Fricandó de vedella formatjat amb ceba i pastanaga

Fruita

Fruita

28

DIMECRES

Arros tres delícies

(pastanaga, blat moro i xampinyons)

Saisixes de vedella al forn

amb samfaina

Fruita

8



Llenties ECO estof. amb verdures

(Ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)

Hamburguesa de coliflor

Enciam i tomàquet

Fruita

Fruita

15

Minestra de verdures (patata, pastanaga, mongeta verda)

Pit de pollastre a la planxa

Enciam i blat de moro

Fruita

Fruita

22

Lasanya bolongesa amb beixamel V.

Truita francesa amb formatge

Enciam i tonyina

Fruita

29

DIJOUS

SETMANA SANTA

Espirais al forn

amb salsa bolongesa de llenties

Filet de gall d'indi a la planxa

Enciam i tonyina

Fruita

9



Rissotto (arròs)

amb salsa funghi Vegetal (soia, bolets)

Truita de patata i ceba

Enciam i olives

Fruita

Fruita

16

Amanida d'arròs amb salsa ROSA (Tonyina, blat moro, pastanaga i olives)

LIBRET de gall d'indi al forn

Enciam i tomàquet

Postres de Sant Jordi (sense al·lergens)

Fruita

23

Pèsols amb patata

Perniets de pollastre al forn

Enciam i tomàquet

Fruita

30

DIVENDRES

4561



Bròquil al forn (17150020)

amb patata

Pizza de pollastre H i verdures

logurt la fageda

logurt la fageda

10

Amanida russa (Tonyina, pèsols, pastanaga, patata i maionesa)

Filet de llom a la planxa

amb xampinyons, oli d'oliva i julivert

logurt la fageda

logurt la fageda

17

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

Hamburguesa de vedella al forn

Enciam i cogombre

Fruita

Fruita

24



EDUCA

MENJ ESCOLES SABADELL ABRIL 2026

Sense peix

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

CONT PRODUCTE ECOLGIC I PROXIMITAT

TOTS ELS MENJUS ESTAN ACOMPANYATS AMB AIGUA I PA

AMANT AMB OLI D'OLIVA I CUNAI AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC

MENJUS AMB VALORS NUTRICIONALS

SERHIS FOOD



1

2

3



SETMANA SANTA



4561

6

7

8

9

10



MENJUS AMB VALORS NUTRICIONALS

MENJUS AMB VALORS NUTRICIONALS

MENJUS AMB VALORS NUTRICIONALS

MENJUS AMB VALORS NUTRICIONALS

MENJUS AMB VALORS NUTRICIONALS

13

14

15

16

17

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

Tirabuixons amb salsa de formatge parmesà
Contracruixa d'au al forn
Enciam i pastanaga
Fruita

Llentilles ECO estof. amb verdures (Ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de colïfor
Enciam i tomàquet
Fruita

Risotto (arròs) amb salsa funghi Vegetal (soia,bolets)
Truita de patata i ceba
Enciam i olives
Fruita

Amanida tricolor (pesols, pastanaga, patata) amb oli d'oliva
Filet de llom a la planxa amb xampinyons, oli d'oliva i julivert
logurt la fageda

20

21

22

23

24

Espaguets integrals amb salsa pesto (oli i albahaca)
Truita d'espinacs i patata
Enciam i olives
Fruita

Cigrons ecolgics amb carbassa i pastanaga
Rotllet de primavera
Enciam i pastanaga
Fruita

Minestra de verdures (patata, pastanaga, mongeta verda)
Pit de pollastre a la planxa
Enciam i blat de moro
Fruita

Amanida d'arròs amb salsa ROSA (Blat de moro, pastanaga i olives)
LLIBRET de gall d'indi al forn
Enciam i tomàquet
Postres de Sant Jordi (sense al·lèrgens)

Purè de verdura (mong. tendra, pastanaga, ceba)
Hamburguesa de vedella al forn
Enciam i cogombre
Fruita

27

28

29

30

Arròs amb salsa de tomàquet
Contracruixa d'au al forn
Enciam i olives
Fruita

Mongeta tendra amb patata
Fricandó de vedella formatjat amb ceba i pastanaga
Fruita

Lasanya bolongesa amb beixamel V.
Truita francesa amb formatge
Amanida variada
Fruita

DIÀ DE LLIBRE DISPOSCIO
Pesols amb patata
Pernillets de pollastre al forn
Enciam i tomàquet
Fruita

Fruita



EDUCA

MENJ ESCOLES SABADELL ABRIL 2026

Sense peix i sense ou

DILLUNS

CONTÉ PRODUCTE ECOLÒGIC I PROXIMITAT

TOTS ELS MENJUS ESTAN ACOMPANYATS

AMBI AIGUDA I PA

AMANT AMB OLI D'OLIVA I CUINA

AMBI OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC

MENJUS AMB VALORS NUTRICIONALS



6

Mongeta tendra

amb patata

Perniets de pollastre al forn

amb poma

Fruita

K H P L

13

Espirals al forn

amb oli d'oliva i julvert

Cuixeta de pollastre rostit H

Enciam i olives

Fruita

K H P L

20

Arròs

amb salsa de tomàquet

Contracuixa d'au al forn

Enciam i olives

Fruita

K H P L

27

DIMARTS

SERHIS FOOD



Purè de carbassó ecològic

amb crostonets de pa

Rotllet de primavera

Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

7

Tirabuixons

amb oli d'oliva i orenega

Contracuixa d'au al forn

Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

14

Cigrions ecològics amb

carbassa i pastanaga

Rotllet de primavera forn

Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

21

Mongeta tendra

amb patata

Fricandó de vedella formatjat

amb ceba i pastanaga

Fruita

K H P L

28

DIMECRES

Arros tres delícies

(pastanaga, blat moro i xampinyons)

Salsixes de vedella al forn

amb samfaina

Fruita

K H P L

8

Llenties ECO estof. amb verdures

(Ceba , pastanaga, tomàquet i pebro)

Rotllet de primavera

Enciam i tomàquet

Fruita

K H P L

15

Minestra de verdures

(patata, pastanaga, mongeta verda)

Fingers de pollastre

Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

22

Espirals al forn

amb formatge gratinat

Rotllet de primavera

Amanida variada

Fruita

K H P L

29

DIJOUS

SETMANA SANTA



Espirals al forn

amb salsa bolognesa de llenties

Fingers de gall d'indi

Amanida variada

Fruita

K H P L

9

Rissotto (arròs)

amb salsa funghi Vegetal (soia, bolets)

Fingers de gall d'indi

Enciam i olives

Fruita

K H P L

16

Amanida d'arròs

(Blat de moro, pastanaga i olives)

Contracuixa d'au al forn

Enciam i tomàquet

Fruita

K H P L

23

DIÀ DE LLIBRE DISPOSCIO

Pèsols

amb patata

Perniets de pollastre al forn

Enciam i tomàquet

Fruita

K H P L

30

DIVENDRES



4561

Bròquil al forn

amb patata

Panini S/G i sense al·lèrgens

logurt la fageda

logurt la fageda

K H P L

10

Amanida tricolor (pèsols, pasta, patata)

amb oli d'oliva

Falafels de llegums al forn

amb salsa de tomàquet

logurt la fageda

K H P L

17

Purè de verdura

(mong. tendra, pastanaga, ceba)

Hamburguesa de vedella al forn

Enciam i cogombre

Fruita

K H P L

24

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 |
|-------|-------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Els canvis i la flexibilitat



A tots ens ha passat: mirar el menú amb il·lusió... i descobrir que aquell dia no toca el nostre plat preferit. Als infants, això pot generar cert rebuig, queixes o frustració.

Però aquests moments també són una oportunitat educativa: acompanyar-los quan el dinar no és el que volien, ajuda a treballar la tolerància a la frustració, l'adaptació i la flexibilitat emocional.

Què podem fer des de casa?



- Anticipar ajuda: mirar junts el menú i comentar el que vindrà.
- Evitar etiquetes negatives: ("Això és fastigos") i promoure paraules com "encara no m'agrada".
- Reforçar la paciència i l'obertura: "No sempre mengem el que més ens agrada, i això també està bé".

10 causes Dia Mundial de la Salut

L'Organització Mundial de la Salut es va fundar oficialment el 7 d'abril de 1948, just després de la Segona Guerra Mundial, amb l'objectiu d'aconseguir el màxim nivell de salut per a totes les persones. Per això es va escollir aquest dia com el Dia Mundial de la Salut.

La salut no és només no estar malalt: és sentir-se bé físicament, emocionalment i socialment.

Us animem a fer una setmana del sopar en família:

- Caminar junts
- Preparar un sopar saludable
- Fer reconstruccions a l'ingà infantil



Cuidar-nos per dins i per fora

és clau per créixer felikços

Dr.ª Carolina Y. Nardich
Carolina Edu. Alvariz
Cof. Núm. CAT011322

SERHS FOOD
Segell dietista



- HORTALISSES VERDURES
- CARN BLANCA
- CARN VERMELLA
- OU
- PASTA
- LLEGUMS
- SOPA
- CREMA DE VERDURES
- PEIX
- ARRÓS
- PATAES
- FORMAIGE
- MONIATO

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.

- Informació nutricional del menú escolar diari
- Energia (kcal)
 - Proteïna
 - Hidrats de carboni
 - Lipids