

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p> <b>CONTÉ PRODUCTE ECOLÒGIC I PROXIMITAT</b>  <b>TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS AMB AIGUA I PA</b>  <b>AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC</b>  <b>MENÚ AMB VALORS NUTRICIONALS</b> </p>				
<p><b>1</b></p> <p>Puré de carbassó ecològic amb crostonets de pa Salsitxes de vedella al forn amb samfaina</p> <p>Fruita</p> <p>K 600,9 H 62,3 P 37,6 L 23,0</p>	<p><b>2</b></p> <p>Nius d'espaguetis integrals amb salsa pesto (oli i albahaca) Estofat de gall d'indi fornejat amb patates</p> <p>Fruita</p> <p>K 697,0 H 83,0 P 23,5 L 33,2</p>	<p><b>3</b></p> <p>Coliflor al forn amb patata i beixamel vegetal (soia) Lluç a la planxa (oli, all i julivert) Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p> <p>K 703,9 H 77,4 P 39,4 L 32,4</p>	<p><b>4</b></p> <p>Amanida de llegums</p> <p>Truita francesa Enciam i olives</p> <p>Fruita</p> <p>K 623,1 H 71,5 P 33,5 L 22,1</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>DIA DE L'ALUMNE</b></p>
<p><b>8</b></p> <p>Rissotto (arròs) amb salsa funghi Vegetal (soia,bolets) Pollastre al forn Enciam i cogombre</p> <p>Fruita</p> <p>K 620,7 H 59,3 P 26,9 L 32,5</p>	<p><b>9</b></p> <p>Minestra de verdures</p> <p>Truita d'espínacs i patata Enciam i olives</p> <p>Fruita</p> <p>K 629,4 H 72,5 P 38,5 L 20,1</p>	<p><b>10</b></p> <p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Filet de llonga a la planxa Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p> <p>K 559,3 H 51,5 P 30,3 L 26,0</p>	<p><b>11</b></p> <p>Lasanya bolongesa amb beixamel V. Seitons al forn Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita</p> <p>K 514,1 H 64,5 P 32,5 L 17,4</p>	<p><b>12</b></p> <p>Puré de carbassa</p> <p>Mandonguilles mixtes amb tomàquet i ceba logurt la fageda</p> <p>K 625,4 H 81,1 P 24,1 L 22,3</p>
<p><b>15</b></p> <p>Empedrat de Llegums</p> <p>Hamburguesa de vedella al forn Enciam i tomàquet</p> <p>Fruita</p> <p>K 678,9 H 59,6 P 33,0 L 37,5</p>	<p><b>16</b></p> <p>Puré de verdura</p> <p>Gall d'indi al forn Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p> <p>K 750,8 H 88,8 P 36,4 L 38,8</p>	<p><b>17</b></p> <p>Amanida d'arròs amb salsa ROSA</p> <p>Filet de lluç al forn Enciam i cogombre</p> <p>Fruita</p> <p>K 791,5 H 94,4 P 42,0 L 25,4</p>	<p><b>18</b></p> <p>Bròquil al forn amb patata Filet pollastre al forn amb formatge Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita</p> <p>K 592,0 H 53,8 P 21,0 L 12,2</p>	<p><b>19</b></p> <p>Espirals al forn amb salsa bolongesa de llenties Truita Enciam i pastanaga logurt la fageda</p> <p>K 628,2 H 73,4 P 39,5 L 20,3</p>
<p><b>FINAL DE CURS</b></p>				

SERHS FOOD  
 1 021 701  
 D.Mo. Dietètica y Nutrición  
 Gemma Puigbàñez  
 Col. Núm. CAT001322

234



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>CONTÉ PRODUCTE ECOLÒGIC I PROXIMITAT</b></p> <p><b>TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS AMB AIGUA I PA</b></p> <p><b>AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC</b></p> <p><b>MENÚ AMB VALORS NUTRICIONALS</b></p>				
<p><b>1</b></p> <p>Puré de carbassó ecològic amb crostonets de pa Cuixetes de pollastre rostides (HALAL) amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita</p>	<p><b>2</b></p> <p>Nius d'espaguetis integrals amb salsa pesto (oli i albahaca) Nuggets de gall d'indi HALAL Amanida variada</p> <p>Fruita</p>	<p><b>3</b></p> <p>Coliflor al forn amb patata i beixamel vegetal (soia) Lluç a la planxa (oli, all i julivert) Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p>	<p><b>4</b></p> <p>Amanida de llegums</p> <p>Truita francesa Enciam i olives</p> <p>Fruita</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>SERHS FOOD</b></p> <p><b>DIA DE L'ALUMNE</b></p>
<p><b>8</b></p> <p>Risotto (arròs) amb salsa funghi Vegetal (soia,bolets) Pollastre al forn ( HALAL) Enciam i cogombre</p> <p>Fruita</p>	<p><b>9</b></p> <p>Minestra de verdures</p> <p>Truita d'espinaçs i patata Enciam i olives</p> <p>Fruita</p>	<p><b>10</b></p> <p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Falafells al forn Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p>	<p><b>11</b></p> <p>Lasanya de pisto amb beixamel Seitons al forn Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita</p>	<p><b>12</b></p> <p>Purè de carbassa</p> <p>Gall d'indi al forn ( HALAL) Amanida variada logurt la fageda</p>
<p><b>15</b></p> <p>Empedrat de Llegums</p> <p>amburguesa de vedella al forn (HALAL) Enciam i tomàquet</p> <p>Fruita</p>	<p><b>16</b></p> <p>Puré de verdura</p> <p>Gall d'indi al forn ( HALAL) Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p>	<p><b>17</b></p> <p>Amanida d'arròs amb salsa ROSA</p> <p>Filet de lluç al forn Enciam i cogombre</p> <p>Fruita</p>	<p><b>18</b></p> <p>Bròquil al forn amb patata Filet pollastre forn amb formatge(HALAL) Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita</p>	<p><b>19</b></p> <p>Espirals al forn amb salsa bolongesa de llenties Truita Enciam i pastanaga logurt la fageda</p>
<p><b>FINAL DE CURS</b></p>				

# MENÚ ESCOLES SABADELL JUNY 2026

Sense Gluten

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<ul style="list-style-type: none"> <li>CONTÉ PRODUCTE ECOLÒGIC I PROXIMITAT</li> <li>TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS AMB AIGUA I PA</li> <li>AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC</li> <li>MENÚ AMB VALORS NUTRICIONALS</li> </ul>		<p>234</p>
<p>1</p> <p>Puré de carbassó ecològic</p> <p>Salsitxes de vedella al forn amb samfaina</p> <p>Fruita</p>	<p>2</p> <p>Macarrons S/G amb salsa pesto (oli i albahaca)</p> <p>Estofat de gall d'indi fornejat amb patates</p> <p>Fruita</p>	<p>3</p> <p>Coliflor al forn amb patata i beixamel vegetal (soia)</p> <p>Lluç a la planxa (oli, all i julivert)</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p>	<p>4</p> <p>Amanida de llegums</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita</p>	<p>5</p> <p><b>DIA DE L'ALUMNE</b></p>
<p>8</p> <p>Risotto (arròs) amb salsa funghi Vegetal (soia,bolets)</p> <p>Pollastre al forn S/G</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Fruita</p>	<p>9</p> <p>Minestra de verdures</p> <p>Truita d'espínacs i patata</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita</p>	<p>10</p> <p>Cigrons amb arròs oli al i julivert</p> <p>Filet de llonga a la planxa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p>	<p>11</p> <p>Macarrons S/G amb formatge gratinat</p> <p>Salmó al forn</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita</p>	<p>12</p> <p>Puré de carbassa</p> <p>Mandonguilles mixtes amb tomàquet i ceba</p> <p>logurt la fageda</p>
<p>15</p> <p>Empedrat de Llegums</p> <p>Hamburguesa de vedella al forn</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Fruita</p>	<p>16</p> <p>Puré de verdura</p> <p>Gall d'indi al forn S/G</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p>	<p>17</p> <p>Amanida d'arròs amb salsa ROSA</p> <p>Filet de lluç a la planxa amb oli i julivert</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Fruita</p>	<p>18</p> <p>Bròquil al forn amb patata</p> <p>Contraçuixa de pollastre al forn</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita</p>	<p>19</p> <p>Macarrons S/G amb formatge gratinat</p> <p>Truita</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>logurt la fageda</p>
<p><b>FINAL DE CURS</b></p>				

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<ul style="list-style-type: none"> <li> CONTÉ PRODUCTE ECOLÒGIC I PROXIMITAT</li> <li> TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS AMB AIGUA I PA</li> <li> AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC</li> <li> MENÚ AMB VALORS NUTRICIONALS</li> </ul>		
1	2	3	4	5
Puré d'hortalisses Salsitxes de vedella al forn amb samfaina Fruita	Nius d'espaguetis integrals amb oli d'oliva i julivert Estofat de gall d'indi fornejat amb patates Fruita	Coliflor al forn amb patata i beixamel vegetal (soia) Lluç a la planxa (oli, all i julivert) Enciam i pastanaga Fruita	Amanida de llegums Truita francesa Enciam i olives Fruita	  D.M.O. Dietètica y Nutrición Gemma Puig-Antón Col. Núm. CAT001322 234 <b>DIA DE L'ALUMNE</b>
8	9	10	11	12
Rissotto (arròs) amb salsa funghi Vegetal (soia,bolets) Hamburguesa de vedella al forn Enciam i cogombre Fruita	Minestra de verdures Truita d'espínacs i patata Enciam i olives Fruita	Llenties estofades amb verdures Falafells al forn Enciam i pastanaga Fruita	Lasanya bolognesa amb beixamel V. Salmó al forn Enciam i blat de moro Fruita	Pure de carbassa S/L Mandonguilles mixtes amb tomàquet i ceba logurt sense lactosa
15	16	17	18	19
Empedrat de Llegums Hamburguesa de vedella al forn Enciam i tomàquet Fruita	Puré verdura S/L Gall d'indi al forn S/L Enciam i pastanaga Fruita	Amanida d'arròs amb salsa ROSA Filet de lluç a la planxa amb oli i julivert Enciam i cogombre Fruita	Bròquil al forn amb patata Contracuixa de pollastre al forn Enciam i blat de moro Fruita	Espirals al forn amb salsa bolognesa de llenties Truita francesa Enciam i pastanaga logurt sense lactosa
<b>FINAL DE CURS</b>				

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		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		  234 Dpto. Dietética y Nutrición Gemma Puigstutz Col. Núm. CAT001322
 1 Puré d'hortalisses Salmó al forn Amanida variada Fruita	 2 Nius d'espaguetis integrals amb oli d'oliva i julivert Estofat de gall d'indi fornejat amb patates Fruita	 3 Coliflor al forn amb patata i beixamel vegetal (soia) Lluç a la planxa (oli, all i julivert) Enciam i pastanaga Fruita	 4 Amanida de llegums Truita francesa Enciam i olives Fruita	 5 <b>DIA DE L'ALUMNE</b>
 8 Rissotto (arròs) amb salsa funghi Vegetal (soia,bolets) Pollastre al forn Enciam i cogombre Fruita	 9 Minestra de verdures Truita d'espínacs i patata Enciam i olives Fruita	 10 Llenties estofades amb verdures Falafells al forn Enciam i pastanaga Fruita	 11 Espirals al forn amb oli d'oliva i orenga Salmó al forn Enciam i blat de moro Fruita	 12 Purè de carbassa Gall d'indi fornejat (tires))H Amanida variada Compota multifruites
 15 Empedrat de Llegums Hamburguesa de coliflor i formatge Enciam i tomàquet Fruita	 16 Puré de verdura Gall d'indi al forn Enciam i pastanaga Fruita	 17 Amanida d'arròs amb salsa ROSA Filet de lluç a la planxa amb oli i julivert Enciam i cogombre Fruita	 18 Bròquil al forn amb patata Contracuixa de pollastre al forn Enciam i blat de moro Fruita	 19 Espirals al forn amb salsa bolongesa de lleties Truita francesa Enciam i pastanaga Compota multifruites
 <b>FINAL DE CURS</b>	 <b>FINAL DE CURS</b>	 <b>FINAL DE CURS</b>	 <b>FINAL DE CURS</b>	 <b>FINAL DE CURS</b>



FINAL DE CURS



# MENÚ ESCOLES SABADELL JUNY 2026

Sense porc

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>CONTÉ PRODUCTE ECOLÒGIC I PROXIMITAT</b></p> <p><b>TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS AMB AIGUA I PA</b></p> <p><b>AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC</b></p> <p><b>MENÚ AMB VALORS NUTRICIONALS</b></p>				
<p><b>1</b></p> <p>Puré de carbassó ecològic amb crostonets de pa Salsitxes de vedella al forn amb samfaina Fruita</p>	<p><b>2</b></p> <p>Nius d'espaguetis integrals amb salsa pesto (oli i albahaca) Estofat de gall d'indi fornejat amb patates Fruita</p>	<p><b>3</b></p> <p>Coliflor al forn amb patata i beixamel vegetal (soia) Lluç a la planxa (oli, all i julivert) Enciam i pastanaga Fruita</p>	<p><b>4</b></p> <p>Amanida de llegums Truita francesa Enciam i olives Fruita</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>SERHS FOOD</b> - 1 DE JUNY 2026 Diploma de Dietista y Nutrición Gemma Puigstutz Col. Núm. CAT001322</p> <p><b>DIA DE L'ALUMNE</b></p>
<p><b>8</b></p> <p>Risotto (arròs) amb salsa funghi Vegetal (soia,bolets) Pollastre al forn Enciam i cogombre Fruita</p>	<p><b>9</b></p> <p>Minestra de verdures Truita d'espinaçs i patata Enciam i olives Fruita</p>	<p><b>10</b></p> <p>Llenties estofades amb verdures Falafels de llegums al forn Enciam i pastanaga Fruita</p>	<p><b>11</b></p> <p>Lasanya de pisto amb beixamel Seitons al forn Enciam i blat de moro Fruita</p>	<p><b>12</b></p> <p>Purè de carbassa Mandonguilles de lluç al forn amb salsa de tomàquet i orenga logurt la fageda</p>
<p><b>15</b></p> <p>Empedrat de llegums Hamburguesa de vedella al forn Enciam i tomàquet Fruita</p>	<p><b>16</b></p> <p>Puré de verdura Gall d'indi al forn Enciam i pastanaga Fruita</p>	<p><b>17</b></p> <p>Amanida d'arròs amb salsa ROSA Filet de lluç al forn Enciam i cogombre Fruita</p>	<p><b>18</b></p> <p>Bròquil al forn amb patata Filet pollastre al forn amb formatge Enciam i blat de moro Fruita</p>	<p><b>19</b></p> <p>Espirals al forn amb salsa bolognesa de llenties Truita Enciam i pastanaga logurt la fageda</p>
<p><b>FINAL DE CURS</b></p>				

# MENÚ ESCOLES SABADELL JUNY 2026

Sense carn

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>CONTÉ PRODUCTE ECOLÒGIC I PROXIMITAT</b></p> <p><b>TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS AMB AIGUA I PA</b></p> <p><b>AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC</b></p> <p><b>MENÚ AMB VALORS NUTRICIONALS</b></p>				
<p>1</p> <p>Puré de carbassó ecològic amb crostonets de pa Salmó al forn Amanida variada Fruita</p>	<p>2</p> <p>Nius d'espaguetis integrals amb salsa pesto (oli i albahaca) Falafels de llegums al forn amb salsa de tomàquet Fruita</p>	<p>3</p> <p>Coliflor al forn amb patata i beixamel vegetal (soia) Lluç a la planxa (oli, all i julivert) Enciam i pastanaga Fruita</p>	<p>4</p> <p>Amanida de llegums Truita francesa Enciam i olives Fruita</p>	<p>5</p> <p><b>SERHS FOOD</b> 1 OCT 2024 Dipl. Sanitària y Nutrición Gemma Pagazañez Col. Núm. CAT001322</p> <p>234</p>
<p>8</p> <p>Risotto (arròs) amb salsa funghi Vegetal (soia,bolets) Hamburguesa de coliflor Enciam i cogombre Fruita</p>	<p>9</p> <p>Minestra de verdures Truita d'espinaçs i patata Enciam i olives Fruita</p>	<p>10</p> <p>Llenties estofades amb verdures Falafels de llegums al forn Enciam i pastanaga Fruita</p>	<p>11</p> <p>Lasanya de pisto amb beixamel Seitons al forn Enciam i blat de moro Fruita</p>	<p>12</p> <p>Purè de carbassa Mandonguilles de lluç al forn amb salsa de tomàquet i orenga logurt la fageda</p>
<p>15</p> <p>Empedrat de Llegums Rotllet de primavera Enciam i tomàquet Fruita</p>	<p>16</p> <p>Puré de verdura Truita amb formatge Enciam i pastanaga Fruita</p>	<p>17</p> <p>Amanida d'arròs amb salsa ROSA Filet de lluç al forn Enciam i cogombre Fruita</p>	<p>18</p> <p>Bròquil al forn amb patata Hamburguesa de coliflor Enciam i blat de moro Fruita</p>	<p>19</p> <p>Espirals al forn amb salsa bolognesa de llenties Truita Enciam i pastanaga logurt la fageda</p>
<p><b>FINAL DE CURS</b></p>				



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>CONTÉ PRODUCTE ECOLÒGIC I PROXIMITAT</b></p> <p><b>TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS AMB AIGUA I PA</b></p> <p><b>AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC</b></p> <p><b>MENÚ AMB VALORS NUTRICIONALS</b></p>		<p><b>SERHS FOOD</b></p> <p>1 OCT 2024</p> <p>Dpto. Anàlisi y Nutrición</p> <p>Genma Rodríguez</p> <p>Col. Núm. CAT001322</p> <p>234</p>		
<p>Puré de carbassó ecològic</p> <p>Salmó al forn</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita</p>	<p>Nius d'espaguetis integrals amb oli d'oliva i julivert</p> <p>Estofat de gall d'indi fornejat</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita</p>	<p>Coliflor al forn amb patata i oli d'oliva</p> <p>Lluç a la planxa (oli, all i julivert)</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida de llegums</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita</p>	<p><b>DIA DE L'ALUMNE</b></p>
<p>Arròs amb salsa funghi Vegetal (soia,bolets)</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Fruita</p>	<p>Minestra de verdures</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita</p>	<p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Filet de llom a la planxa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p>	<p>Lasanya de pisto amb beixamel</p> <p>Salmó al forn</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita</p>	<p>Purè de carbassa</p> <p>Falafels de llegums al forn amb salsa de tomàquet i orenga</p> <p>logurt desnatat</p>
<p>Empedrat de Llegums</p> <p>Rotllet de primavera</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Fruita</p>	<p>Puré de verdura</p> <p>Gall d'indi al forn</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida d'arròs</p> <p>Filet de lluç a la planxa amb oli i julivert</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Fruita</p>	<p>Bròquil al forn amb patata</p> <p>Cuixeta de pollastre rostit H</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita</p>	<p>Espirals al forn amb oli d'oliva i espècies</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>logurt desnatat</p>
<p><b>FINAL DE CURS</b></p>				

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<ul style="list-style-type: none"> <li> CONTÉ PRODUCTE ECOLÒGIC I PROXIMITAT</li> <li> TOTS ELS MENUS ESTAN ACOMPANYATS AMB AIGUA I PA</li> <li> AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC</li> <li> MENÚ AMB VALORS NUTRICIONALS</li> </ul>		  Dada, Anàlisi i Nutrició Gemma Pujol Col. Núm. CAT001322 234
K H P L 1 Puré de carbassó ecològic Salsitxes de vedella al forn amb samfaina Fruita K H P L	K H P L 2 Nius d'espaguetis integrals amb oli d'oliva i julivert Estofat de gall d'indi fornejat amb patates Fruita K H P L	K H P L 3 Coliflor al forn amb patata i beixamel vegetal (soia) Lluç a la planxa (oli, all i julivert) Enciam i pastanaga Fruita K H P L	K H P L 4 Amanida de llegums Truita francesa Enciam i olives Fruita K H P L	K H P L 5 <b>DIA DE L'ALUMNE</b>
K H P L 8 Rissotto (arròs) amb salsa funghi Vegetal (soia,bolets) Pollastre al forn S/FS Enciam i cogombre Fruita K H P L	K H P L 9 Minestra de verdures Truita d'espínacs i patata Enciam i olives Fruita K H P L	K H P L 10 Llenties estofades amb verdures Filet de llom a la planxa Enciam i pastanaga Fruita K H P L	K H P L 11 Lasanya bolognesa Seitons al forn Enciam i blat de moro Fruita K H P L	K H P L 12 Purè de carbassa Mandonguilles mixtes amb tomàquet i ceba Iogurt la fageda K H P L
K H P L 15 Empedrat de Llegums Hamburguesa de vedella al forn Enciam i tomàquet Fruita K H P L	K H P L 16 Puré de verdura Gall d'indi al forn S/FS Enciam i pastanaga Fruita K H P L	K H P L 17 Amanida d'arròs amb salsa ROSA Filet de lluç al forn Enciam i cogombre Fruita K H P L	K H P L 18 Bròquil al forn amb patata Filet pollastre al forn amb formatge Enciam i blat de moro Fruita K H P L	K H P L 19 Espirals al forn amb salsa bolognesa de llenties Truita Enciam i pastanaga Iogurt la fageda K H P L
K H P L <b>FINAL DE CURS</b>	K H P L 	K H P L 	K H P L 	K H P L



# MENÚ ESCOLES SABADELL JUNY 2026

Sense Ou

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>  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                 </p>				
<p>K H P L</p> <p>1</p> <p>Puré de carbassó ecològic amb crostonets de pa Salsitxes de vedella al forn amb samfaina Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>K H P L</p> <p>2</p> <p>Espirals al forn amb oli d'oliva i julivert Estofat de gall d'indi fornejat amb patates Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>K H P L</p> <p>3</p> <p>Coliflor al forn amb patata i beixamel vegetal (soia) Lluç a la planxa (oli, all i julivert) Enciam i pastanaga Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>K H P L</p> <p>4</p> <p>Amanida de llegums Rotllet de primavera Enciam i olives Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>                       234                        Dpto. Anàlisi y Nutrición                      Gemma Puig-Boix                      Col. Núm. CAT001322                 </p> <p>5</p> <p><b>DIA DE L'ALUMNE</b></p> <p>K H P L</p>
<p>8</p> <p>Risotto (arròs) amb salsa funghi Vegetal (soia,bolets) Pollastre al forn S/O Enciam i cogombre Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>9</p> <p>Minestra de verdures Rotllet de primavera Enciam i olives Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>10</p> <p>Llenties estofades amb verdures Falafells als forn Enciam i pastanaga Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>11</p> <p>Espirals al forn amb formatge gratinat Salmó al forn Enciam i blat de moro Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>12</p> <p>Purè de carbassa Mandonguilles mixtes amb tomàquet i ceba iogurt la fageda</p> <p>K H P L</p>
<p>15</p> <p>Empedrat de Llegums Hamburguesa de vedella al forn Enciam i tomàquet Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>16</p> <p>Puré de verdura Gall d'indi al forn S/O Enciam i pastanaga Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>17</p> <p>Amanida d'arròs Filet de lluç a la planxa amb oli i julivert Enciam i cogombre Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>18</p> <p>Bròquil al forn amb patata Contracuixa d'au al forn Enciam i blat de moro Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>19</p> <p>Espirals al forn amb salsa bolonesa de llenties Cuixeta de pollastre rostit H Enciam i pastanaga iogurt la fageda</p> <p>K H P L</p>
<p> <b>FINAL DE CURS</b> </p> <p>K H P L</p>				

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>CONTÉ PRODUCTE ECOLÒGIC I PROXIMITAT</b></p> <p><b>TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS AMB AIGUA I PA</b></p> <p><b>AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC</b></p> <p><b>MENÚ AMB VALORS NUTRICIONALS</b></p>				
<p>1</p> <p>Puré de carbassó ecològic amb crostonets de pa Salsitxes de vedella al forn amb samfaina Fruita</p>	<p>2</p> <p>Espirals al forn amb oli d'oliva i julivert Estofat de gall d'indi fornejat amb patates Fruita</p>	<p>3</p> <p>Coliflor al forn amb patata i beixamel vegetal (soia) Falafells al forn Enciam i pastanaga Fruita</p>	<p>4</p> <p>Amanida de llegums Rotllet de primavera Enciam i olives Fruita</p>	<p>5</p> <p><b>SERHS FOOD</b> - 1 OCT 2024 Dpto. Anàlisi y Nutrición Gemma Polguez Col. Núm. CAT001322</p> <p>234</p> <p><b>DIA DE L'ALUMNE</b></p>
<p>8</p> <p>Risotto (arròs) amb salsa funghi Vegetal (soia,bolets) Pollastre al forn S/O Enciam i cogombre Fruita</p>	<p>9</p> <p>Minestra de verdures Falafels de llegums al forn Enciam i olives Fruita</p>	<p>10</p> <p>Llenties estofades amb verdures Rotllet de primavera Enciam i pastanaga Fruita</p>	<p>11</p> <p>Espirals al forn amb formatge gratinat Contraçuixa d'au al forn Enciam i blat de moro Fruita</p>	<p>12</p> <p>Purè de carbassa Mandonguilles mixtes amb tomàquet i ceba iogurt la fageda</p>
<p>15</p> <p>Empedrat de Llegums Hamburguesa de vedella al forn Enciam i tomàquet Fruita</p>	<p>16</p> <p>Puré de verdura Gall d'indi al forn S/O Enciam i pastanaga Fruita</p>	<p>17</p> <p>Amanida d'arròs Falafels de llegums al forn Enciam i cogombre Fruita</p>	<p>18</p> <p>Bròquil al forn amb patata Contraçuixa de pollastre al forn Enciam i blat de moro Fruita</p>	<p>19</p> <p>Espirals al forn amb salsa bolonesa de llenties Rotllet de primavera Enciam i pastanaga iogurt la fageda</p>
<p><b>FINAL DE CURS</b></p>				



## 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

### Què és el malbaratament?

El malbaratament alimentari és quan llencem menjar que encara es podria consumir. A nivell mundial, gairebé un terç dels aliments que es produeixen acaben a les escombraries! Això no només és un problema per a la fam, sinó també per al medi ambient, perquè es malgasten recursos com l'aigua, la terra i l'energia.



#### Com podem evitar-lo en família:

- ✓ Planifiquen els àpats: fer una llista de la compra ajustada ajuda a comprar només el que necessiteu.
- ✓ Emmagatzemu bé els aliments: guardeu-los correctament per allargar-ne la frescor.
- ✓ Aproveiteu les sobres: feu menjars nous amb les restes del dia anterior (una truita amb verdures, una crema,...).
- ✓ Cuinar quantitats adequades: eviteu preparar més menjar del que es pot menjar.

## 10 mesos causes

### Dia Mundial del Medi Ambient

Cada any, el Dia Mundial del Medi Ambient se centra en un tema concret. I cada any, un país diferent n'és l'amfitrió, liderant les activitats globals.

Cuidar el planeta també és una responsabilitat dels més petits.

Aquest mes, podeu fer un repte ecològic en família:

- 🚰 Portar cantimplora en lloc d'ampolles de plàstic
- ♻️ Separar bé les deixalles
- 🌿 Fer una sortida per recollir brossa de la platja



🌍 Sabies que cada any es generen més de 400 milions de tones de plàstic al món? Una gran part acaba als oceans, afectant greument la fauna marina.

#### Segell dietista

SERHS FOOD

Jul. 2015  
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 LÉRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.