

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES


Que comenci la màgia!


MENÚ DE BENVINGUDA 6

Macarrons amb tomàquet
Pollastre arrebossat
Xips
Gelats

k 691,5 **H** 83 **P** 33,9 **L** 27,7

7

Arròs amb tomàquet
Trita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

k 673,6 **H** 91 **P** 15,3 **L** 26,8

8

Amanida Rusa
(patata, pastanaga i pèsol)
Salsitxes al forn amb all i julivert
Amanida variada
logurt natural la fageda

k 588 **H** 70,5 **P** 34,4 **L** 18,3

11


Amanida d'arròs
(blat de moro, tonyina, olives i patanaga)
Filet de rap al forn
Amanida variada
logurt natural la fageda

k 640,7 **H** 77,9 **P** 28,5 **L** 24

12

Cigròns guisats amb espinacs
Hamburguesa casolana (mixta) al
forn amb patates fregides
Fruita del temps

k 675,9 **H** 57,5 **P** 34,2 **L** 24,5

13

Amanida de patata (tomàquet, ceba,
blat de moro i olives negres)
Trita francesa amb
amanida de tomàquet
logurt natural la fageda

k 576 **H** 69,9 **P** 15 **L** 25,8

14

Espaguetis amb bolonyesa de
lleties (eudec)
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

k 639,4 **H** 98 **P** 15,6 **L** 21,6

15
18

Empedrat de mongetes seques
amb tonyina
Estofat de gall d'indi
amb pastanaga i carbassó
logurt natural la fageda

k 663,8 **H** 61,9 **P** 26,5 **L** 35

19

Fideuà (musclo, calamar)
Trita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps

k 658 **H** 64,5 **P** 44 **L** 24,7

20

Minestra de verdures baby
(patata, pastanaga, mongeta verda)
Canelons de rostit de pollastre
amb beixamel gratinats
Fruita del temps

k 668,1 **H** 78,5 **P** 22,9 **L** 28,8

Dia Internacional per la Pau 21

Arròs de muntanya
Lluç al forn amb ceba potxada
Amanida variada
Pinya en el seu suc

k 668,1 **H** 78,5 **P** 22,9 **L** 28,8

22

Amanida de patata (tomàquet, ceba,
blat de moro i olives negres)
Croquetes de rostit
Amanida variada
logurt natural la fageda

k 713,6 **H** 64,6 **P** 34,3 **L** 37,8

ARRIBA LA TARDOR 25

Macarrons integrals amb salsa de
formatge
Gall de St.Pere al forn
Amanida variada
logurt natural la fageda

k 617,8 **H** 53,8 **P** 28,1 **L** 32

26

Amanida Rusa
(patata, pastanaga i pèsol)
Mandonguilles (vedella) a la
jardinera
Fruita del temps

k 691,5 **H** 83 **P** 33,9 **L** 27,7

27

Arròs amb samfaina
Trita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

k 673,6 **H** 91 **P** 15,3 **L** 26,8

28

Cigròns guisats a la Riojana
Bistec de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural la fageda

k 647,4 **H** 62,3 **P** 33,2 **L** 29,5

ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS 29

Vichyssoise (crema freda de porro
i patata)
Filet de lluç arrebossat
Amanida variada
Fruita del temps

k 661,8 **H** 70,6 **P** 34,4 **L** 26,6



DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES


Que comenci la màgia!


MENÚ DE BENVINGUDA 6

 Macarrons S/G amb tomàquet
 Pollastre arrebossat S/G
 Xips S/G
 Gelat S/G

k 691,5 H 83 P 33,9 L 27,7

7

 Arròs amb tomàquet
 Truita de patata i ceba
 Amanida variada
 Fruita del temps

k 673,6 H 91 P 15,3 L 26,8

8

 Amanida Rusa
 patata, pastanaga i pèsol)
 Salsitxes al forn amb all i julivert
 S/G
 Amanida variada

k 588 H 70,5 P 34,4 L 18,3


11

 Amanida d'arròs
 (blat de moro, tonyina, olives i patanaga)
 Filet de rap al forn
 Amanida variada
 logurt natural la fageda

k 640,7 H 77,9 P 28,5 L 24

12

 Cigrons guisats amb espinacs
 Hamburguesa casolana (mixta) al
 forn amb patates fregides
 Fruita del temps

k 675,9 H 57,5 P 34,2 L 24,5

13

 Amanida de patata (tomàquet, ceba,
 blat de moro i olives negres)
 Truita francesa amb
 amanida de tomàquet
 logurt natural la fageda

k 576 H 69,9 P 15 L 25,8

14

 Espaguetis S/G amb salsa de
 tomàquet i pèsol
 Aletes de pollastre al forn
 Amanida variada
 Fruita del temps

k 639,4 H 98 P 15,6 L 21,6

15
18
 Empedrat de mongetes seques
 amb tonyina
 Estofat de gall d'indi amb
 pastanaga i carbassó
 logurt natural la fageda

k 663,8 H 61,9 P 26,5 L 35

19
 Fideuà (musclo, calamar) S/G
 Truita de carbassó
 Amanida variada
 Fruita del temps

k 658 H 64,5 P 44 L 24,7

20
 Minestra de verdures baby
 (patata, pastanaga, mongeta verda)
 Canelons S/G amb gratinats amb
 formatge
 Fruita del temps

k 668,1 H 78,5 P 22,9 L 28,8

Dia Internacional per la Pau 21
 Arròs de muntanya
 Lluç al forn amb ceba potxada
 Amanida variada
 Pinya en el seu suc

k 668,1 H 78,5 P 22,9 L 28,8

22
 Amanida de patata (tomàquet,
 ceba, blat de moro i olives negres)
 Pollastre arrebossat S/G
 Amanida variada
 logurt natural la fageda

k 713,6 H 64,6 P 34,3 L 37,8

ARRIBA LA TARDOR 25
 Macarrons S/G amb salsa de
 formatge
 Gall de St.Pere al forn
 Amanida variada
 logurt natural la fageda

k 617,8 H 53,8 P 28,1 L 32

26
 Amanida Rusa
 (patata, pastanaga i pèsol)
 Mandonguilles (vedella) a la
 jardinera
 Fruita del temps

k 691,5 H 83 P 33,9 L 27,7

27
 Arròs amb samfaina
 Truita de patata i ceba
 Amanida variada
 Fruita del temps

k 673,6 H 91 P 15,3 L 26,8

28
 Cigrons guisats a la Riojana
 Bistec de pollastre al forn
 Amanida variada
 logurt natural la fageda

k 647,4 H 62,3 P 33,2 L 29,5

ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS 29
 Vichyssoise (crema freda de porro
 i patata)
 Filet de lluç arrebossat
 Amanida variada
 Fruita del temps

k 661,8 H 70,6 P 34,4 L 26,6





*Cuinat amb oli d'oliva / làctic acció social / integral / Ecològic / Pa i carn local / Aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES


Que comenci la màgia!


MENÚ DE BENVINGUDA 6

 Macarrons S/L amb tomàquet
 Pollastre arrebossat S/L
 Xips S/L
 Gelat S/L

k 691,5 H 83 P 33,9 L 27,7

7

 Arròs amb tomàquet
 Truita de patata i ceba
 Amanida variada
 Fruita del temps

k 673,6 H 91 P 15,3 L 26,8

8

 Amanida Rusa
 patata, pastanaga i pèsol)
 Salsitxes al forn amb all i julivert
 S/L
 Amanida variada

k 588 H 70,5 P 34,4 L 18,3

11

 Amanida d'arròs
 (blat de moro, tonyina, olives i patanaga)
 Filet de rap al forn
 Amanida variada
 logurt natural S/L

k 640,7 H 77,9 P 28,5 L 24

12

 Cigrons guisats amb espinacs
 Hamburguesa casolana (mixta) al
 forn amb patates fregides
 Fruita del temps

k 675,9 H 57,5 P 34,2 L 24,5

13

 Amanida de patata (tomàquet, ceba,
 blat de moro i olives negres)
 Truita francesa amb
 amanida de tomàquet
 logurt natural la fageda

k 576 H 69,9 P 15 L 25,8

14

 Espirals S/L amb bolonyesa de
 llenties
 Aletes de pollastre al forn
 Amanida variada
 Fruita del temps

k 639,4 H 98 P 15,6 L 21,6

15
18

 Empedrat de mongetes seques
 amb tonyina
 Estofat de gall d'indi amb
 pastanaga i carbassó
 logurt natural S/L

k 663,8 H 61,9 P 26,5 L 35

19

 Fideuà (musclo, calamar) S/L
 Truita de carbassó
 Amanida variada
 Fruita del temps

k 658 H 64,5 P 44 L 24,7

20

 Minestra de verdures baby
 (patata, pastanaga, mongeta verda)
 Canelons S/L amb gratinats amb
 formatge S/L
 Fruita del temps

k 668,1 H 78,5 P 22,9 L 28,8

Dia Internacional per la Pau 21

 Arròs de muntanya
 Lluç al forn amb ceba potxada
 Amanida variada
 Pinya en el seu suc

k 668,1 H 78,5 P 22,9 L 28,8

22

 Amanida de patata (tomàquet,
 ceba, blat de moro i olives negres)
 Pollastre arrebossat S/L
 Amanida variada
 logurt natural S/L

k 713,6 H 64,6 P 34,3 L 37,8

ARRIBA LA TARDOR 25

 Macarrons integrals amb formatge
 S/L
 Gall de St.Pere al forn
 Amanida variada
 logurt natural S/L

k 617,8 H 53,8 P 28,1 L 32

26

 Amanida Rusa
 (patata, pastanaga i pèsol)
 Mandonguilles (vedella) a la
 jardinera S/L
 Fruita del temps

k 691,5 H 83 P 33,9 L 27,7

27

 Arròs amb samfaina
 Truita de patata i ceba
 Amanida variada
 Fruita del temps

k 673,6 H 91 P 15,3 L 26,8

28

 Cigrons guisats
 Bistec de pollastre al forn
 Amanida variada
 logurt natural S/L

k 647,4 H 62,3 P 33,2 L 29,5

ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS 29

 Vichyssoise (crema freda de porro
 i patata) S/L
 Filet de lluç arrebossat S/L
 Amanida variada
 Fruita del temps

k 661,8 H 70,6 P 34,4 L 26,6



DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES


Que comenci la màgia!


MENÚ DE BENVINGUDA 6

 Macarrons amb tomàquet
 Pollastre arrebossat (s/fs)
 Xips
 Gelat (s/fs)

k 691,5 H 83 P 33,9 L 27,7

7

 Arròs amb tomàquet
 Truita de patata i ceba
 Amanida variada
 Fruita del temps

k 673,6 H 91 P 15,3 L 26,8

8

 Amanida Rusa
 patata, pastanaga i pèsol)
 Salsitxes al forn amb all i julivert
 Amanida variada
 logurt natural la fageda

k 588 H 70,5 P 34,4 L 18,3


11

 Amanida d'arròs
 (blat de moro, tonyina, olives i patanaga)
 Filet de rap al forn
 Amanida variada
 logurt natural la fageda

k 640,7 H 77,9 P 28,5 L 24

12

 Cigrons guisats amb espinacs
 Hamburguesa casolana (mixta) al
 forn amb patates fregides
 Fruita del temps

k 675,9 H 57,5 P 34,2 L 24,5

13

 Amanida de patata (tomàquet, ceba,
 blat de moro i olives negres)
 Truita francesa amb
 amanida de tomàquet
 logurt natural la fageda

k 576 H 69,9 P 15 L 25,8

14

 Espaguetis amb bolonyesa de
 llenties
 Aletes de pollastre al forn
 Amanida variada
 Fruita del temps

k 639,4 H 98 P 15,6 L 21,6

15
18
 Empedrat de mongetes seques
 amb tonyina
 Estofat de gall d'indi
 amb pastanaga i carbassó
 logurt natural la fageda

k 663,8 H 61,9 P 26,5 L 35

19
 Fideuà (musclo, calamar)
 Truita de carbassó
 Amanida variada
 Fruita del temps

k 658 H 64,5 P 44 L 24,7

20
 Minestra de verdures baby
 (patata, pastanaga, mongeta
 verda)
 Canelons S/FS amb gratinats amb
 formatge

k 668,1 H 78,5 P 22,9 L 28,8

Dia Internacional per la Pau 21
 Arròs de muntanya
 Lluç al forn amb ceba potxada
 Amanida variada
 Pinya en el seu suc

k 668,1 H 78,5 P 22,9 L 28,8

22
 Amanida de patata (tomàquet,
 ceba, blat de moro i olives negres)
 Pollastre arrebossat (s/fs)
 Amanida variada
 logurt natural la fageda

k 713,6 H 64,6 P 34,3 L 37,8

ARRIBA LA TARDOR 25
 Macarrons integrals amb salsa de
 formatge
 Gall de St.Pere al forn
 Amanida variada
 logurt natural la fageda

k 617,8 H 53,8 P 28,1 L 32

26
 Amanida Rusa
 (patata, pastanaga i pèsol)
 Mandonguilles (vedella) a la
 jardinera
 Fruita del temps

k 691,5 H 83 P 33,9 L 27,7

27
 Arròs amb samfaina
 Truita de patata i ceba
 Amanida variada
 Fruita del temps

k 673,6 H 91 P 15,3 L 26,8

28
 Cigrons guisats a la Riojana
 Bistec de pollastre al forn
 Amanida variada
 logurt natural la fageda

k 647,4 H 62,3 P 33,2 L 29,5

ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS 29
 Vichyssoise (crema freda de porro
 i patata)
 Filet de lluç arrebossat
 Amanida variada
 Fruita del temps

k 661,8 H 70,6 P 34,4 L 26,6

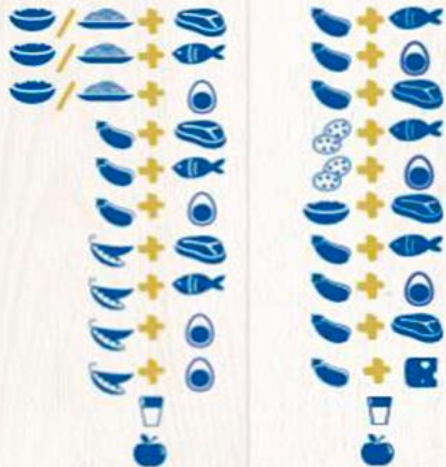


recomanacions del sopar

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

SETEMBRE 2023



Benvinguda al menjador

Jocs de coneixença

fem jocs lliures i jocs dirigits

Coneixem la normativa del menjador

⚠️ DEPÈN DE LES AL·LÈRGIES, INTOLERÀNCIES I/O DERIVACIONS:

***AMANIDES VARIADES:** (3 ref /dia) ENCIAM O MEZCLUM, PASTANAGA, OLIVES, BLAT DE MORO, TOMÀQUET, COGOMBRE, PIPES, SOJA, CEBA, REMOLATXA, POMA O FORMATGE FRESC.

CUINAT AMB OLI D'OLIVA

***LACTIC D'ACCIÓ SOCIAL (LA FAGEDA)**

***ACOMPANYARÀ AL MENÚ PA INTEGRAL I AIGUA DE XARXA**

petits canvis PER MENJAR MILLOR

SERHS FOOD

3 SET 2023
Dg. Dietètic i Nutrició
Gemma Puig Nuñez
Col. Núm. CAT001322



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

K energia (kcal) **P** proteïna
H Hidrats de carboni **L** Lípids