

**Dilluns**

**Dimarts**

**Dimecres**

**Dijous**

**Divendres**

TOTS ELS MENÚ ESTAN ACOMPANYATS  
AMB AIGUA I PA ECOLÒGIC  
CUINAT I AMANIT AMB OLI D'OLIVA

K H P L

**SERHS FOOD**  
1-0 GEN 2019  
Dept. Dietètica i Nutrició  
Lourdes Català Casadavia  
Col. Núm. CAT000663

K H P L

**MARÇ**

EL SOL DE MARÇ  
PORTA  
REFREDATS



K 451,1 H 47,2 P 18,8 L 33,2

Març marçador  
a la nit fa fred  
i al dia calor.



K H P L

Mongetes blanques  
amb patata  
Salsitxes d'au a la planxa  
Enciam ecològic i blat de moro  
logurt ecològic

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

DLD 4

Arròs  
amb verduret (ceba, pebrot verd i pebrot vermell)  
Mandonguilles de lluç al forn  
Enciam ecològic i blat de moro

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

5

Mongeta tendra  
amb patates  
Pernilets de pollastre al forn  
amb poma

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

6

Llenties ecològiques amb  
Arròs  
Trita de patata  
Enciam ecològic i tomàquet

Fruita  
K 653,4 H 83,1 P 27,3 L 19,1

7

Puré de carbassa ecològica  
amb picatostes  
Rodó de gall d'indi fornejat  
amb salsa de prunes

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

8

Sopa d'escudella  
(galets, pollastre, ceba, pastanaga, porro)  
Hamburguesa de vedella planxa .  
Enciam ecològic i pipes  
logurt ecològic

K 946,8 H 72,2 P 35,4 L 54,7

11

Arròs muntanya  
(porc, pollastre, ceba i porro)  
Filet d'abadejo al forn  
Enciam ecològic i blat de moro

Fruita  
K 922,0 H 87,6 P 56,6 L 38,5

12

Puré de pastanaga ecològic  
Canelons gratinats  
amb salsa beixamel (carn picada de porc i vedella)

Fruita  
K 643,8 H 68,1 P 23,6 L 28,4

13

Cigrons ecològics  
amb patates  
Trita pernil dolç i formatge  
Enciam ecològic i olives

Fruita  
K 451,1 H 47,2 P 18,8 L 33,2

14

Verdura tricolor (pèsols, pastanaga, patata)  
Estofat de gall d'indi fornejat  
amb patata

Fruita  
K 620,0 H 71,8 P 33,0 L 23,3

15

Sopa de peix  
(calamar, corvina, gamba, arròs)  
Quart de pollastre al forn  
Enciam ecològic i tomàquet  
logurt ecològic

K 663,0 H 78,0 P 37,3 L 21,9

18

Puré de verdures (patata, mongeta tendra i pastanaga)

Mandonguilles mixtes  
amb tomàquet i ceba

Fruita  
K 620,7 H 59,3 P 26,9 L 32,5

19

Pèsols  
amb patates  
Contraçuixa de pollastre al forn  
Enciam ecològic i pastanaga

Fruita  
K 566,5 H 64,3 P 31,1 L 23,6

20

Fideuà  
amb musclo, gamba, calamar, rap, cranc, porro i ceba  
Filet de lluç al forn  
amb all i julivert i enciam ecològic i b. moro

Fruita  
K 917,1 H 69,1 P 35,4 L 21,7

21

Rissotto (arròs)  
amb salsa de bolets i formatge  
Trita de tonyina  
Enciam ecològic i pipes

Fruita  
K 804,2 H 89,4 P 26,0 L 37,1

22

Minestra verdures (pastanaga, m. tendra, patata, ceba)  
Filet de gall d'indi al forn amb pernil dolç i formatge  
Enciam ecològic i olives  
logurt ecològic

K 608,0 H 37,9 P 31,3 L 36,7

25

Bròquil  
amb patates  
Llom a la planxa  
Enciam ecològic i tomàquet

Fruita  
K 475,3 H 62,0 P 21,9 L 18,7

26

Paella  
amb gamba, musclos, xocos i pèsols  
Bacallà al forn  
Enciam ecològic i olives

Fruita  
K 773,3 H 88,0 P 39,9 L 29,1

27

Puré de carbassó ecològic  
amb picatostes  
Estofat de vedella ecològica  
amb patata

Fruita  
K 594,6 H 52,3 P 31,4 L 30,7

28

Mongetes blanques  
amb patata  
Salsitxes de gall d'indi  
amb ceba potxada

Fruita  
K 462,6 H 52,8 P 27,1 L 16,3

29

Sopa de pasta i carn  
(pollastre i mandonguilla de carn mixta)  
Trita francesa  
Enciam ecològic i pipes  
logurt ecològic

K 643,7 H 49,3 P 33,0 L 35,6

**Dilluns**

**Dimarts**

**Dimecres**

**Dijous**

**Divendres**

TOTS ELS MENÚ ESTAN ACOMPANYATS  
AMB AIGUA I PA ECOLÒGIC  
CUINAT I AMANIT AMB OLI D'OLIVA

K H P L

DLD 4

Arròs  
amb verduret (ceba, pebrot verd i pebrot vermell)  
Finger de peix  
Enciam ecològic i blat de moro

Fruita  
K H P L

SERHS FOOD

10 GEN 2019  
Dept. Diètica i Nutrició  
Lourdes Català Capdevila  
Col. Num. CAT000883

K H P L

5

Mongeta tendra  
amb patates  
Pollastre a la planxa amb verdures i pebre fumat (525009)  
amb verdures i pebre fumat (5250096)

Fruita  
K H P L

**MARÇ**

EL SOL DE MARÇ  
PORTA  
REFREDATS



K H P L

6

Llenties ecològiques amb  
Arròs  
Truitada de patata  
Enciam ecològic i tomàquet

Fruita  
K H P L

Març marçador  
a la nit fa fred  
i al dia calor.



K H P L

7

Puré de carbassa ecològica  
Rodó de gall d'indi fornejat  
amb salsa de prunes

Fruita  
K H P L

1

Mongetes blanques  
amb patata  
Salsitxes d'au a la planxa  
Enciam ecològic i blat de moro  
logurt ecològic

K H P L

8

Puré de carbassó (5150126)  
Hamburguesa de vedella planxa.  
Enciam ecològic i pipes  
logurt ecològic

K H P L

11

Arròs muntanya  
(porc, pollastre, ceba i porro)  
Dorada amb verdures i confit d'all (5350036)  
Enciam ecològic i blat de moro

Fruita  
K H P L

12

Puré de pastanaga ecològic  
Canelons gratinats  
amb salsa beixamel (porc i vedella) (78260)

Fruita  
K H P L

13

Cigrons ecològics  
amb patates  
Truitada pernil dolç i formatge  
Enciam ecològic i olives

Fruita  
K H P L

14

Verdura tricolor (pèsols, pastanaga, patata)  
Estofat de gall d'indi fornejat  
amb patata

Fruita  
K H P L

15

Sopa de peix  
(calamar, corvina, gamba, arròs)  
Pollastre al curri amb arròs basmati (5250106)  
Enciam ecològic i tomàquet  
logurt ecològic

K H P L

18

Puré de verdures (patata, mongeta tendra i pastanaga)

Mandonguilles mixtes  
amb tomàquet i ceba

Fruita  
K H P L

19

Pèsols  
amb patates  
Fingers de pollastre  
Enciam ecològic i pastanaga

Fruita  
K H P L

20

Macarrons S/G  
amb tonyina (31498) i tomàquet (31153)  
Filet de lluç al forn  
amb all i julivert i enciam ecològic i b.moro

Fruita  
K H P L

21

Arròs  
amb verdures (5450016)  
Truitada de tonyina  
Enciam ecològic i pipes

Fruita  
K H P L

22

Minestra verdures (pastanaga, m. tendra, patata, ceba)  
Rodó de gall d'indi a la brasa i carbassa (4280278)  
Enciam ecològic i olives  
logurt ecològic

K H P L

25

Bròquil  
amb patates  
Pollastre a la planxa amb verdures i pebre fumat (5250096)  
Enciam ecològic i tomàquet

Fruita  
K H P L

26

Paella  
amb gamba, musclos, xocos i pèsols  
Bacallà al forn  
Enciam ecològic i olives

Fruita  
K H P L

27

Puré de carbassó ecològic  
Estofat de vedella ecològica  
amb patata

Fruita  
K H P L

28

Mongetes blanques  
amb patata  
Salsitxes de gall d'indi  
amb ceba potxada

Fruita  
K H P L

29

Puré de verdures (5150136)  
Truitada francesa  
Enciam ecològic i pipes  
logurt ecològic

K H P L

**Dilluns**

**Dimarts**

**Dimecres**

**Dijous**

**Divendres**

TOTS ELS MENÚ ESTAN ACOMPANYATS  
AMB AIGUA I PA ECOLÒGIC  
CUINAT I AMANIT AMB OLI D'OLIVA

**SERHS FOOD**  
10 GEN. 2019  
Dept. Diètica i Nutrició  
Lourdes Català Capdevila  
Col. Núm. CAT000883

**MARÇ**

EL SOL DE MARÇ  
PORTA  
REFREDATS

Març marçador  
a la nit fa fred  
i al dia calor.

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

**DL 4**  
Arròs  
amb verdurettes (ceba, pebrot verd i pebrot vermell)  
Mandonguilles de lluç al forn  
Enciam ecològic i blat de moro  
Fruita

K H P L

**5**  
Mongeta tendra  
amb patates  
Pollastre a la planxa amb verdures i pebre fumat (5250096)  
amb verdures i pebre fumat (5250096)  
Fruita

K H P L

**6**  
Llenties ecològiques amb  
Arròs  
Trita de patata  
Enciam ecològic i tomàquet  
Fruita

K H P L

**7**  
Purè de carbassa ecològica (5150146)  
amb picatostes  
Rodó de gall d'indi fornejat  
Enciam ecològic i olives  
Fruita

K H P L

**8**  
Sopa d'escudella  
(galets, pollastre, ceba, pastanaga, porro)  
Hamburguesa de vedella planxa .  
Enciam ecològic i pipes  
logurt sense lactosa

K H P L

**11**  
Arròs muntanya  
(porc, pollastre, ceba i porro)  
Dorada amb verdures i confit d'all (5350036)  
Enciam ecològic i blat de moro  
Fruita

K H P L

**12**  
Purè de carbassó (5150126)  
Hamburguesa vedella planxa amb patata brasa (5250096)  
amb salsa de tomàquet casolà  
Fruita

K H P L

**13**  
Cigrons ecològics  
amb patates  
Trita francesa  
Enciam ecològic i olives  
Fruita

K H P L

**14**  
Verdura tricolor (pèsols, pastanaga, patata)  
Estofat de gall d'indi fornejat  
amb patata  
Fruita

K H P L

**15**  
Sopa de peix  
(calamar, corvina, gamba, arròs)  
Pollastre al curri amb arròs basmati (5250106)  
Enciam ecològic i tomàquet  
logurt sense lactosa

K H P L

**18**  
Purè de verdures (5150136)  
Mandonguilles mixtes  
amb tomàquet i ceba  
Fruita

K H P L

**19**  
Pèsols  
amb patates  
Fingers de pollastre  
Enciam ecològic i pastanaga  
Fruita

K H P L

**20**  
Fideuà  
amb musclo, gamba, calamar, rap, cranc, porro i ceba  
Filet de lluç al forn  
amb all i julivert i enciam ecològic i b. moro  
Fruita

K H P L

**21**  
Arròs  
amb verdures (5450016)  
Trita de tonyina  
Enciam ecològic i pipes  
Fruita

K H P L

**22**  
Minestra verdures (pastanaga, m. tendra, patata, ceba)  
Rodó de gall d'indi a la brasa i carbassa (4280278)  
Enciam ecològic i olives  
logurt sense lactosa

K H P L

**25**  
Bròquil  
amb patates  
Pollastre a la planxa amb verdures i pebre fumat (5250096)  
Enciam ecològic i tomàquet  
Fruita

K H P L

**26**  
Paella  
amb gamba, musclos, xocos i pèsols  
Bacallà al forn  
Enciam ecològic i olives  
Fruita

K H P L

**27**  
Purè de carbassó (5150126)  
amb picatostes  
Estofat de vedella ecològica  
amb patata  
Fruita

K H P L

**28**  
Mongetes blanques  
amb patata  
Salsitxes de gall d'indi  
amb ceba potxada  
Fruita

K H P L

**29**  
Sopa de pasta i carn  
(pollastre i mandonguilla de carn mixta)  
Trita francesa  
Enciam ecològic i pipes  
logurt sense lactosa

K H P L

**Dilluns**

**Dimarts**

**Dimecres**

**Dijous**

**Divendres**

■ TOTS ELS MENÚ ESTAN ACOMPANYATS  
AMB AIGUA I PA ECOLÒGIC  
□ CUINAT I AMANIT AMB OLI D'OLIVA

K H P L

**SERHS FOOD**  
10/GEN/2019  
Dept. Diètica i Nutrició  
Lourdes Català Capdevila  
Col. Num. CAT000883

K H P L

**MARÇ**

EL SOL DE MARÇ  
PORTA  
REFREDATS



K H P L

Març marçador  
a la nit fa fred  
i al dia calor



K H P L

Mongetes blanques  
amb patata  
Salsitxes d'au a la planxa  
Enciam ecològic i blat de moro  
Compota de fruita

K H P L

DLD 4

Arròs  
amb verduret (ceba, pebrot verd i pebrot vermell)  
Mandonguilles de lluç al forn  
Enciam ecològic i blat de moro

K H P L

5

Mongeta tendra  
amb patates  
Pollastre a la planxa  
amb verdures i pebre fumat (5250096)

K H P L

6

Llenties ecològiques amb  
Arròs  
Trita de patata  
Enciam ecològic i tomàquet

K H P L

7

Purè de carbassa ecològica (5150146)  
amb picatostes  
Rodó de gall d'indi fornejat  
Enciam ecològic i olives

K H P L

8

Sopa d'escudella  
(galets, pollastre, ceba, pastanaga, porro)  
Trita francesa (8050030)  
Enciam ecològic i pipes  
Compota de fruita

K H P L

11

Arròs  
amb salsa de tomàquet casolà  
Dorada amb verdures i confit d'all (5350036)  
Enciam ecològic i blat de moro

K H P L

12

Purè de carbassó (5150126)  
Pollastre al curri amb arròs basmati (5250106)

K H P L

13

Cigrons ecològics  
amb patates  
Trita francesa  
Enciam ecològic i olives

K H P L

14

Verdura tricolor (pèsols, pastanaga, patata)  
Estofat de gall d'indi fornejat  
amb patata

K H P L

15

Sopa de peix  
(calamar, corvina, gamba, arròs)  
Finger de peix  
Enciam ecològic i tomàquet  
Compota de fruita

K H P L

18

Purè de verdures (5150136)  
Mandonguilles de lluç al forn  
Enciam ecològic i tomàquet

K H P L

19

Pèsols  
amb patates  
Fingers de pollastre  
Enciam ecològic i pastanaga

K H P L

20

Fideuà  
amb musclo, gamba, calamar, rap, cranc, porro i ceba  
Filet de lluç al forn  
amb all i julivert i enciam ecològic i b. moro

K H P L

21

Arròs  
amb verdures (5450016)  
Trita de tonyina  
Enciam ecològic i pipes

K H P L

22

Minestra verdures (pastanaga, m. tendra, patata, ceba)  
Rodó de gall d'indi a la brasa i carbassa (4280278)  
Enciam ecològic i olives  
Compota de fruita

K H P L

25

Bròquil  
amb patates  
Pollastre a la planxa amb verdures i pebre fumat (5250096)  
Enciam ecològic i tomàquet

K H P L

26

Paella  
amb gamba, musclos, xocos i pèsols  
Bacallà al forn  
Enciam ecològic i olives

K H P L

27

Purè de carbassó (5150126)  
amb picatostes  
Dorada amb verdures i confit d'all (5350036)

K H P L

28

Mongetes blanques  
amb patata  
Salsitxes de gall d'indi  
amb ceba potxada

K H P L

29

Purè de verdures (5150136)  
amb picatostes  
Trita francesa  
Enciam ecològic i pipes  
Compota de fruita

K H P L

**Dilluns**

**Dimarts**

**Dimecres**

**Dijous**

**Divendres**

TOTS ELS MENÚ ESTAN ACOMPANYATS  
AMB AIGUA I PA ECOLÒGIC  
CUINAT I AMANIT AMB OLI D'OLIVA

**SERHS FOOD**  
10 GEN 2019  
Dept. Diètica i Nutrició  
Lourdes Catalá Capdevila  
Col. Núm. CAT000963

**MARÇ**

EL SOL DE MARÇ  
PORTA  
REFREDATS

Març marçador  
a la nit fa fred  
i al dia calor.



K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

**DL 4**

Arròs  
amb verduret (ceba, pebrot verd i pebrot vermell)  
Mandonguilles de lluç al forn  
Enciam ecològic i blat de moro

Fruita

K H P L

**5**

Mongeta tendra  
amb patates  
Pernilets de pollastre al forn  
amb poma

Fruita

K H P L

**6**

Llenties ecològiques amb  
Arròs  
Dorada amb verdures i confit d'all (5350036)  
Enciam ecològic i tomàquet

Fruita

K H P L

**7**

Purè de carbassa ecològica  
amb picatostes  
Rodó de gall d'indi fornejat  
amb salsa de prunes

Fruita

K H P L

**8**

Purè de carbassó (5150126)  
amb picatostes  
Hamburguesa de vedella planxa .  
Enciam ecològic i pipes  
logurt ecològic

K H P L

**11**

Arròs muntanya  
(porc, pollastre, ceba i porro)  
Dorada amb verdures i confit d'all (5350036)  
Enciam ecològic i blat de moro

Fruita

K H P L

**12**

Purè de pastanaga ecològic  
Pollastre al curri amb arròs basmati (5250106)

Fruita

K H P L

**13**

Cigrons ecològics  
amb patates  
Lluç a la basca (5350046)  
Enciam ecològic i olives

Fruita

K H P L

**14**

Verdura tricolor (pèsols, pastanaga, patata)  
Estofat de gall d'indi fornejat  
amb patata

Fruita

K H P L

**15**

Sopa de peix  
(calamar, corvina, gamba, arròs)  
Quart de pollastre al forn  
Enciam ecològic i tomàquet  
logurt ecològic

K H P L

**18**

Purè de verdures (patata, mongeta tendra i pastanaga)  
Mandonguilles mixtes  
amb tomàquet i ceba

Fruita

K H P L

**19**

Pèsols  
amb patates  
Fingers de pollastre  
Enciam ecològic i pastanaga

Fruita

K H P L

**20**

Macarrons  
amb tonyina (31498) i tomàquet (31153)  
Filet de lluç al forn  
amb all i julivert i enciam ecològic i b.moro

Fruita

K H P L

**21**

Rissotto (arròs)  
amb salsa de bolets i formatge  
Dorada amb verdures i confit d'all (5350036)  
Enciam ecològic i pipes

Fruita

K H P L

**22**

Minestra verdures (pastanaga, m. tendra, patata, ceba)  
Filet de gall d'indi al forn amb pernil dolç i formatge  
Enciam ecològic i olives  
logurt ecològic

K H P L

**25**

Bròquil  
amb patates  
Llom a la planxa  
Enciam ecològic i tomàquet

Fruita

K H P L

**26**

Paella  
amb gamba, musclos, xocs i pèsols  
Bacallà al forn  
Enciam ecològic i olives

Fruita

K H P L

**27**

Purè de carbassó ecològic  
amb picatostes  
Estofat de vedella ecològica  
amb patata

Fruita

K H P L

**28**

Mongetes blanques  
amb patata  
Salsitxes de gall d'indi  
amb ceba potxada

Fruita

K H P L

**29**

Purè de verdures (5150136)  
amb picatostes  
Lluç a la basca (5350046)  
Enciam ecològic i pipes  
logurt ecològic

K H P L

**Dilluns**

**Dimarts**

**Dimecres**

**Dijous**

**Divendres**

TOTS ELS MENÚ ESTAN ACOMPANYATS  
AMB AIGUA I PA ECOLÒGIC  
CUINAT I AMANIT AMB OLI D'OLIVA

**SERHS FOOD**  
**10 GEN. 2019**  
Dept. Diètica i Nutrició  
Lourdes Calala Capdevila  
Col. Núm. CAT000663

**MARÇ**

EL SOL DE MARÇ  
PORTA  
REFREDATS

Març marçador  
a la nit fa fred  
i al dia calor.



K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

**DL 4**  
Arròs  
amb verduret (ceba, pebrot verd i pebrot vermell)  
Mandonguilles de lluç al forn  
Enciam ecològic i blat de moro  
Fruita

**5**  
Mongeta tendra  
amb patates  
Pernilets de pollastre al forn  
amb poma  
Fruita

**6**  
Llenties ecològiques amb  
Arròs  
Trita de patata  
Enciam ecològic i tomàquet  
Fruita

**7**  
Purè de carbassa ecològica  
amb picatostes  
Rodó de gall d'indi fornejat  
amb salsa de prunes  
Fruita

**8**  
Sopa de peix  
(calamar, corvina, gamba, arròs)  
Hamburguesa de vedella planxa .  
Enciam ecològic i pipes  
logurt ecològic

**11**  
Arròs  
amb salsa de tomàquet casolà  
Filet d'abadejo al forn  
Enciam ecològic i blat de moro  
Fruita

**12**  
Purè de pastanaga ecològic  
Lasanya de verdures  
amb formatge ratllat  
Fruita

**13**  
Cigrons ecològics  
amb patates  
Trita francesa  
Enciam ecològic i olives  
Fruita

**14**  
Verdura tricolor (pèsols, pastanaga, patata)  
Estofat de gall d'indi fornejat  
amb patata  
Fruita

**15**  
Sopa de peix  
(calamar, corvina, gamba, arròs)  
Quart de pollastre al forn  
Enciam ecològic i tomàquet  
logurt ecològic

**18**  
Purè de verdures (patata, mongeta tendra i pastanaga)  
Mandonguilles de lluç al forn  
Enciam ecològic i tomàquet  
Fruita

**19**  
Pèsols  
amb patates  
Contraçuixa de pollastre al forn  
Enciam ecològic i pastanaga  
Fruita

**20**  
Fideuà  
amb musclo, gamba, calamar, rap, cranc, porro i ceba  
Filet de lluç al forn  
amb all i julivert i enciam ecològic i b. moro  
Fruita

**21**  
Rissotto (arròs)  
amb xampinyons (31121)  
Trita de tonyina  
Enciam ecològic i pipes  
Fruita

**22**  
Minestra verdures (pastanaga, m. tendra, patata, ceba)  
Filet de llimanda al forn  
Enciam ecològic i olives  
logurt ecològic

**25**  
Bròquil  
amb patates  
Trita de patata  
Enciam ecològic i tomàquet  
Fruita

**26**  
Paella  
amb gamba, musclos, xocos i pèsols  
Bacallà al forn  
Enciam ecològic i olives  
Fruita

**27**  
Purè de carbassó ecològic  
amb picatostes  
Estofat de vedella ecològica  
amb patata  
Fruita

**28**  
Mongetes blanques  
amb patata  
Salsitxes de gall d'indi  
amb ceba potxada  
Fruita

**29**  
Sopa de peix  
(calamar, corvina, gamba, arròs)  
Trita francesa  
Enciam ecològic i pipes  
logurt ecològic

**Dilluns**

**Dimarts**

**Dimecres**

**Dijous**

**Divendres**

■ TOTS ELS MENÚ ESTAN ACOMPANYATS  
 ■ AMB AIGUA I PA ECOLÒGIC  
 ■ CUINAT I AMANIT AMB OLI D'OLIVA

**SERHS FOOD**  
 10 GEN. 2019  
 Dept. Diètica i Nutrició  
 Lourdes Català Capdevila  
 Col. Núm. CAT00863

**MARÇ**

EL SOL DE MARÇ  
 PORTA  
 REFREDATS

Març marçador  
 a la nit fa fred  
 i al dia calor.



<p>Arròs amb verduretes (ceba, pebrot verd i pebrot vermell)          Mandonguilles de lluç al forn          Enciam ecològic i blat de moro          Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>Mongeta tendra amb patates          Hamburguesa de couscús i verdures          Enciam ecològic i olives          Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>Llenties ecològiques amb Arròs          Truita de patata          Enciam ecològic i tomàquet          Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>Puré de carbassa ecològica amb picatostes          Filet de llimanda al forn          Enciam ecològic i olives          Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>Mongetes blanques amb patata          Truita francesa          Enciam ecològic i blat de moro          logurt ecològic</p> <p>K H P L</p>
<p>Arròs amb salsa de tomàquet casolà          Filet d'abadejo al forn          Enciam ecològic i blat de moro          Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>Puré de pastanaga ecològic          Lasanya de verdures amb formatge ratllat          Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>Cigrons ecològics amb patates          Truita francesa          Enciam ecològic i olives          Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>Verdura tricolor (pèsols, pastanaga, patata)          Filet de llimanda al forn          Enciam ecològic i pipes          Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>Sopa de peix (calamar, corvina, gamba, arròs)          Truita francesa          Enciam ecològic i pipes          logurt ecològic</p> <p>K H P L</p>
<p>Puré de verdures (patata, mongeta tendra i pastanaga)          Mandonguilles de lluç al forn          Enciam ecològic i tomàquet          Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>Pèsols amb patates          Hamburguesa de couscús i verdures          Enciam ecològic i pastanaga          Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>Fideuà amb musclo, gamba, calamar, rap, cranc, porro i ceba          Filet de lluç al forn amb all i julivert i enciam ecològic i b. moro          Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>Risotto (arròs) amb xampinyons (31121)          Truita de tonyina          Enciam ecològic i pipes          Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>Minestra verdures (pastanaga, m. tendra, patata, ceba)          Filet de llimanda al forn          Enciam ecològic i olives          logurt ecològic</p> <p>K H P L</p>
<p>Bròquil amb patates          Truita de patata          Enciam ecològic i tomàquet          Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>Paella amb gamba, musclos, xocs i pèsols          Bacallà al forn          Enciam ecològic i olives          Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>Puré de carbassó ecològic amb picatostes          Hamburguesa de coliflor i formatge          Enciam ecològic i pipes          Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>Mongetes blanques amb patata          Filet de llimanda al forn          Enciam ecològic i olives          Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p>Sopa de peix (calamar, corvina, gamba, arròs)          Truita francesa          Enciam ecològic i pipes          logurt ecològic</p> <p>K H P L</p>

**Dilluns**

**Dimarts**

**Dimecres**

**Dijous**

**Divendres**

TOTS ELS MENÚ ESTAN ACOMPANYATS  
AMB AIGUA I PA ECOLÒGIC  
CUINAT I AMANIT AMB OLI D'OLIVA

**SERHS FOOD**  
~~10 GEN. 2019~~  
Dept. Diètica i Nutrició  
Lourdes Català Capdevila  
Col. Num. CAT00863

**MARÇ**

EL SOL DE MARÇ  
PORTA  
REFREDATS

Març marçador  
a la nit fa fred  
i al dia calor.

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

**DLD 4**

Arròs  
amb verduret (ceba, pebrot verd i pebrot vermell)

Fingers de pollastre

Enciam ecològic i blat de moro

Fruita

K H P L

**5**

Mongeta tendra  
amb patates

Pernilets de pollastre al forn  
amb poma

Fruita

K H P L

**6**

Llenties ecològiques amb  
Arròs

Truita de patata

Enciam ecològic i tomàquet

Fruita

K H P L

**7**

Purè de carbassa ecològica  
amb picatostes

Rodó de gall d'indi fornejat  
amb salsa de prunes

Fruita

K H P L

**8**

Sopa d'escudella  
(galets, pollastre, ceba, pastanaga, porro)

Hamburguesa de vedella planxa .

Enciam ecològic i pipes

logurt ecològic

K H P L

**11**

Arròs muntanya  
(porc, pollastre, ceba i porro)

entre a la planxa amb verdures i pebre fumat (525005)

Enciam ecològic i blat de moro

Fruita

K H P L

**12**

Purè de pastanaga ecològic

Canelons gratinats  
amb salsa beixamel (porc i vedella) (78260)

Fruita

K H P L

**13**

Cigrons ecològics  
amb patates

Truita pernil dolç i formatge

Enciam ecològic i olives

Fruita

K H P L

**14**

Verdura tricolor (pèsols, pastanaga, patata)

Estofat de gall d'indi fornejat  
amb patata

Fruita

K H P L

**15**

Purè de carbassó (5150126)  
amb picatostes

Quart de pollastre al forn

Enciam ecològic i tomàquet

logurt ecològic

K H P L

**18**

Purè de verdures(patata, mongeta tendra i pastanaga)

Mandonguilles mixtes  
amb tomàquet i ceba

Fruita

K H P L

**19**

Pèsols  
amb patates

Fingers de pollastre

Enciam ecològic i pastanaga

Fruita

K H P L

**20**

Macarrons  
amb salsa de tomàquet (31153)

Truita pernil dolç i formatge  
amb all i julivert i enciam ecològic i b.moro

Fruita

K H P L

**21**

Risotto (arròs)  
amb salsa de bolets i formatge

Truita francesa

Enciam ecològic i pipes

Fruita

K H P L

**22**

Minestra verdures(pastanaga, m. tendra,patata,ceba)

Filet de gall d'indi al forn amb pernil dolç i formatge

Enciam ecològic i olives

logurt ecològic

K H P L

**25**

Bròquil  
amb patates

Llom a la planxa

Enciam ecològic i tomàquet

Fruita

K H P L

**26**

Arròs  
amb salsa de tomàquet casolà

Pollastre a la planxa

Enciam ecològic i olives

Fruita

K H P L

**27**

Purè de carbassó ecològic  
amb picatostes

Estofat de vedella ecològica  
amb patata

Fruita

K H P L

**28**

Mongetes blanques  
amb patata

Salsitxes de gall d'indi  
amb ceba potxada

Fruita

K H P L

**29**

Sopa de pasta i carn  
(pollastre i mandonguilla de carn mixta)

Truita francesa

Enciam ecològic i pipes

logurt ecològic

K H P L



**Dilluns**

**Dimarts**

**Dimecres**

**Dijous**

**Divendres**

TOTS ELS MENÚ ESTAN ACOMPANYATS  
AMB AIGUA I PA ECOLÒGIC  
CUINAT I AMANIT AMB OLI D'OLIVA

**SERHS FOOD**  
~~10 GEN. 2019~~  
Dept. Diètica i Nutrició  
Lourdes Calafà Capdevila  
Col. Núm. CAT000883

**MARÇ**

EL SOL DE MARÇ  
PORTA  
REFREDATS

Març marçador  
a la nit fa fred  
i al dia calor.

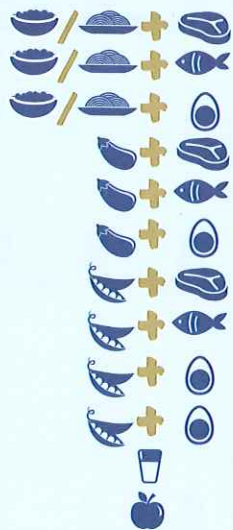


<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>
<p><b>4</b> DLD <u>Arròs</u> amb oli d'oliva i orenga Mandonguilles de lluç al forn Enciam ecològic i blat de moro Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p><b>5</b> Mongeta tendra amb patates Pernillets de pollastre al forn amb poma Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p><b>6</b> <u>Llenties ecològiques amb</u> <u>Arròs</u> Truitada francesa (8050030) Enciam ecològic i tomàquet Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p><b>7</b> Purè de carbassa ecològica Rodó de gall d'indi fornejat Enciam ecològic i olives Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p><b>8</b> <u>Sopa d'escudella</u> (galets, pollastre, ceba, pastanaga, porro) Hamburguesa de vedella planxa . Enciam ecològic i pipes logurt desnatat</p> <p>K H P L</p>
<p><b>11</b> <u>Arròs muntanya</u> (porc, pollastre, ceba i porro) Filet d'abadejo al forn Enciam ecològic i blat de moro Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p><b>12</b> Purè de pastanaga ecològic Pernillets de pollastre al forn Enciam ecològic i tomàquet Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p><b>13</b> <u>Cigrans ecològics</u> amb patates Truitada francesa Enciam ecològic i olives Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p><b>14</b> Verdura tricolor (pèsols, pastanaga, patata) Filet de gall d'indi al forn Enciam ecològic i pipes Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p><b>15</b> <u>Sopa de peix</u> (calamar, corvina, gamba, arròs) Quart de pollastre al forn Enciam ecològic i tomàquet logurt desnatat</p> <p>K H P L</p>
<p><b>18</b> Purè de verdures (patata, mongeta tendra i pastanaga) Hamburguesa de vedella planxa . Enciam ecològic i tomàquet Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p><b>19</b> <u>Pèsols</u> amb patates Contraçuixa de pollastre al forn Enciam ecològic i pastanaga Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p><b>20</b> <u>Macarrons</u> amb salsa de tomàquet (31153) Filet de lluç al forn Enciam ecològic i blat de moro Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p><b>21</b> <u>Risotto (arròs)</u> amb oli d'oliva i orenga Truitada de tonyina Enciam ecològic i pipes Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p><b>22</b> Verdura tricolor (pèsols, pastanaga, patata) (12807) Filet de llimanda al forn Enciam ecològic i olives logurt desnatat</p> <p>K H P L</p>
<p><b>25</b> Bròquil amb patates Llom a la planxa Enciam ecològic i tomàquet Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p><b>26</b> <u>Arròs</u> amb oli d'oliva i orenga Bacallà al forn Enciam ecològic i olives Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p><b>27</b> Purè de carbassa (26742) Hamburguesa de vedella planxa . Enciam ecològic i pipes Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p><b>28</b> <u>Mongetes blanques</u> amb patata Salsitxes de gall d'indi Enciam ecològic i tomàquet Fruita</p> <p>K H P L</p>	<p><b>29</b> <u>Sopa de pasta i carn</u> (pollastre i mandonguilla de carn mixta) Truitada francesa Enciam ecològic i pipes logurt desnatat</p> <p>K H P L</p>

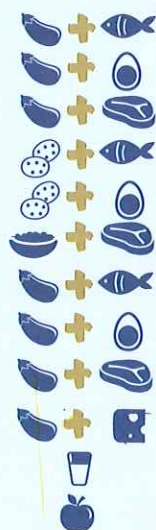
## recomanacions del sopar

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

### Ens alimentem a la Primavera

Amb l'arribada de la primavera també arriben les al·lèrgies.

Si modifiquem alguns hàbits alimentaris podrem controlar millor els símptomes de les al·lèrgies estacionals.

Aquestes són algunes de les recomanacions nutricionals:

Les persones propenses a les rinitis al·lèrgiques o l'asma han d'augmentar en aquesta època el consum d'aliments rics en: **Vitamina B**, present a les carns magres, a les fruites i als vegetals de fulla verda; també protegeixen el sistema respiratori. **Vitamina C** i **àcid fòlic** (taronges i altres cítrics, llegums, cereals integrals i derivats, vegetals de fulla verda,...).

És important mantenir una dieta rica en antioxidants ja que els nutrients podrien ajudar a pal·liar els símptomes.

Els fruits secs i l'oli d'oliva són una rica font de **Vitamina E**, poderós antioxidant natural que ajuda les persones que pateixen èczema.

Les nous, les ametlles i els cacauets posseeixen alts nivells de magnesi que, juntament amb el calci, també ens protegeixen contra l'asma i altres malalties pulmonars.

## 10 mesos causes



### Hauriem de riure més!

El riure millora la salut. Té molts efectes beneficiosos: alleugera el dolor, potencia la creativitat i ajuda a combatre virus i bacteries.



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

<b>K</b> Energia (kcal)	<b>P</b> Proteïna
<b>H</b> Hidrats de carboni	<b>L</b> Lípids