

BENVINGUTS AL MENJADOR !!

CURS 2020-2021

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1ª SETMANA	BENVINGUTS AL MENJADOR !! CURS 2020-2021				
2ª SETMANA	DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
	Macarrons napolitana (salsa de tomàquet casolana) Hamburguesa de vedella a planxa Bufet d'amanida Fruita de temporada	Crema d'hortalisses (patata, mongeta, porro i carbassó) Salsitxes de vedella amb salsa de tomàquet Bufet d'amanida Fruita de temporada	Cigrons guisats (ceba, tomàquet, pastanaga) Lluç a la planxa Bufet d'amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra i patata Pollastre al forn Bufet d'amanida logurt	Arròs amb salsa de tomàquet casolà Truita de tonyina Bufet d'amanida Fruita de temporada
	K 744,3 H 83,8 P 34,8 L 30,2	K 576,5 H 38,7 P 30,5 L 34,6	K 579,9 H 69,9 P 27,4 L 21,1	K 668,4 H 58,7 P 30,1 L	K 728,9 H 68,6 P 31,5 L 30,5
3ª SETMANA	DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
	Crema de verdures (ceba, mongeta, pastanaga i carbassó) Mandonguilles de vedella a la planxa Bufet d'amanida Fruita de temporada	Arròs de peix Bistec de pollastre al forn Bufet d'amanida logurt	Espirals amb salsa de formatge Nuggets de pollastre Bufet d'amanida Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Truita francesa amb formatge Bufet d'amanida Fruita de temporada	Crema d'hortalisses amb crostonets (patata, mongeta, porro i carbassó) Filet de lluç arrebossat Bufet d'amanida Fruita de temporada / Pastís
	K 582,1 H 50,9 P 24,5 L 36,1	K 743,5 H 74,7 P 31,9 L 34,0	K 875,3 H 98,7 P 38,5 L 36,6	K 738,0 H 72,7 P 39,1 L 32,8	K 641,6 H 64,2 P 64,2 L 30,3
4ª SETMANA	DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS	DIVENDRES
	Macarrons carbonara (salsa beixamel i bacó) i formatge ratllat Cordon bleu de gall d'indi Bufet d'amanida Fruita de temporada	Mongeta tendra i patata Fricando de vedella amb xampinyons i pastanaga Bufet d'amanida Fruita de temporada	Arròs amb verdures (pastanaga, pèsols, pebrot) Truita de tonyina Bufet d'amanida Fruita de temporada		
	K 908,7 H 94,8 P 26,6 L 47,3	K 582,7 H 44,6 P 28,3 L 33,2	K 689,5 H 96,6 P 20,4 L 24,2	K H P L	K H P L
5ª SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	K H P L	K H P L	K H P L	K H P L	




Fruita de temporada			
poma	pera	plàtan	piña
melo	sindria	taronja	mandarina
kiwi	pressec	pruna	raim

POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA LOGÍSTICA



CAP PRODUCTE CONTE OLI DE PALMA



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.



PRODUCTE DE PROXIMITAT



* PRODUCTE ECOLÒGIC: LLENTIES, CIGRONS, PA

Informació nutricional del menú escolar diari

K	Energia (kcal)	P	Proteïna
H	Hidrats de carboni	L	Lípids

(segell dietista centres Eudec)

SERHS FOOD

01 SET 2020

Dept. Dietètica i Nutrició
Lourdes Calafà Capdevila
Col. Núm. CAT00065



CELEBREM ELS ANIVERSARIS DEL MES

ACOMPANYARÀ AL MENÚ PA I AIGUA

BUFET AMANIDA : TRES INGREDIENTS ENTRE... ENCIAM
PASTANAGA, OLIVES, TOMÀQUET, COGOMBRE I SOJA

BENVINGUTS AL MENJADOR !!

CURS 2020-2021

	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES																															
1º SETMANA	BENVINGUTS AL MENJADOR !! CURS 2020-2021																																							
2º SETMANA	DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOUS	17	DIVENDRES	18																														
	Macarrons napolitana (salsa de tomàquet casolana) Hamburguesa vegetal a planxa Bufet d'amanida Fruita de temporada		Crema d'hortalisses (patata, mongeta, porro i carbassó) Calamars a la romana Bufet d'amanida Fruita de temporada		Cigrons guisats (ceba, tomàquet, pastanaga) Lluç a la planxa Bufet d'amanida Fruita de temporada		Mongeta tendra i patata Bacallà al forn Bufet d'amanida iogurt		Arròs amb salsa de tomàquet casolà Truita de tonyina Bufet d'amanida Fruita de temporada																															
	K	744,3	H	83,8	P	34,8	L	30,2	K	640,2	H	44,0	P	33,0	L	38,3	K	579,9	H	69,9	P	27,4	L	21,1	K	624,2	H	83,4	P	11,3	L	28,7	K	737,2	H	75,7	P	34,5	L	33,3
3º SETMANA	DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOUS	24	DIVENDRES	25																														
	Crema de verdures (ceba, mongeta, pastanaga i carbassó) Hamburguesa vegetal a la planxa Bufet d'amanida Fruita de temporada		Arròs de verdures Filet de lluç al forn Bufet d'amanida iogurt		Espirals amb salsa de formatge varettes de verdures Bufet d'amanida Fruita de temporada		Llenties estofades amb verdures Truita francesa amb formatge Bufet d'amanida Fruita de temporada		Crema d'hortalisses amb crostonets (patata, mongeta, porro i carbassó) Filet de lluç arrebossat Bufet d'amanida Fruita de temporada / Pastís																															
	K	582,1	H	50,9	P	24,5	L	36,1	K	743,5	H	74,7	P	31,9	L	34,0	K	875,3	H	98,7	P	38,5	L	36,6	K	738,0	H	72,7	P	39,1	L	32,8	K	641,6	H	64,2	P	64,2	L	30,3
4º SETMANA	DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30	DIJOUS		DIVENDRES																															
	Macarrons carbonara (salsa beixamel i bacó) i formatge ratllat Cordon bleu de gall d'indi Bufet d'amanida Fruita de temporada		Mongeta tendra i patata Mandonguilles de peix amb tomàquet Bufet d'amanida Fruita de temporada		Arròs amb verdures (pastanaga, pèsols, pebrot) Truita de tonyina Bufet d'amanida Fruita de temporada																																			
	K	825,7	H	110,8	P	31,0	L	28,6	K	580,5	H	45,7	P	30,4	L	31,6	K	689,5	H	96,6	P	20,4	L	24,2	K		H		P		L	K		H		P		L		
5º SETMANA	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES																															
	K		H		P		L		K		H		P		L	K		H		P		L	K		H		P		L	K		H		P		L				

investiga pensa **insisteix**
esbossa **construeix** mira dibuixa
ACTIVITATS
explora les relacions crea gubia
pineta accions **prova** **percepció** **imagina**
ALTERNATIVES



Fruita de temporada			
poma	pera	plàtan	piña
melo	sindria	taronja	mandarina
kiwi	pressec	pruna	raim

POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA LOGÍSTICA



CAP PRODUCTE CONTE OLI DE PALMA



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.



PRODUCTE DE PROXIMITAT



Informació nutricional del menú escolar diari

K	Energia (kcal)	P	Proteïna
H	Hidrats de carboni	L	Lípids

PRODUCTE ECOLÒGIC: LLENTIES, CIGRONS, PA



(segell dietista centres Eudec)

SERHS FOOD

01/09/2020

Dept. Dietista i Nutrició
Lourdes Calafà Caspevià
Col. Núm. CAT000863

CELEBREM ELS ANIVERSARIS DEL MES

ACOMPANYARÀ AL MENÚ PA I AIGUA

BUFET AMANIDA : TRES INGREDIENTS ENTRE... ENCIAM
PASTANAGA, OLIVES, TOMÀQUET, COGOMBRE I SOJA

BENVINGUTS AL MENJADOR !!

CURS 2020-2021

	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES																															
1º SETMANA	BENVINGUTS AL MENJADOR !! CURS 2020-2021																																							
2º SETMANA	DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOUS	17	DIVENDRES	18																														
	Macarrons napolitana (salsa de tomàquet casolana) Hamburguesa de vedella a planxa Bufet d'amanida Fruita de temporada		Crema d'hortalisses (patata, mongeta, porro i carbassó) Salsitxes de vedella amb salsa de tomàquet Bufet d'amanida Fruita de temporada		Cigrons guisats (ceba, tomàquet, pastanaga) Lluç a la planxa Bufet d'amanida Fruita de temporada		Mongeta tendra i patata Pollastre al forn Bufet d'amanida iogurt		Arròs amb salsa de tomàquet casolà Truita de tonyina Bufet d'amanida Fruita de temporada																															
	K	744,3	H	83,8	P	34,8	L	30,2	K	576,5	H	38,7	P	30,5	L	34,6	K	579,9	H	69,9	P	27,4	L	21,1	K	668,4	H	58,7	P	30,1	L	37,0	K	728,9	H	68,6	P	31,5	L	30,5
3º SETMANA	DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOUS	24	DIVENDRES	25																														
	Crema de verdures (ceba, mongeta, pastanaga i carbassó) Mandonguilles de vedella a la planxa Bufet d'amanida Fruita de temporada		Arròs de peix Bistec de pollastre al forn Bufet d'amanida iogurt		Espirals amb salsa de formatge Nuggets de pollastre Bufet d'amanida Fruita de temporada		Llenties estofades amb verdures Truita francesa amb formatge Bufet d'amanida Fruita de temporada		Crema d'hortalisses amb crostonets (patata, mongeta, porro i carbassó) Filet de lluç arrebossat Bufet d'amanida Fruita de temporada / Pastís																															
	K	582,1	H	50,9	P	24,5	L	36,1	K	743,5	H	74,7	P	31,9	L	34,0	K	875,3	H	98,7	P	38,5	L	36,6	K	738,0	H	72,7	P	39,1	L	32,8	K	641,6	H	64,2	P	64,2	L	30,3
4º SETMANA	DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30	DIJOUS		DIVENDRES																															
	Macarrons carbonara (salsa beixamel i bacó) i formatge ratllat Cordon bleu de gall d'indi Bufet d'amanida Fruita de temporada		Mongeta tendra i patata Fricando de vedella amb xampinyons i pastanaga Bufet d'amanida Fruita de temporada		Arròs amb verdures (pastanaga, pèsols, pebrot) Truita de tonyina Bufet d'amanida Fruita de temporada																																			
	K	908,7	H	94,8	P	26,6	L	47,3	K	582,7	H	44,6	P	28,3	L	33,2	K	689,5	H	96,6	P	20,4	L	24,2	K		H		P		L		K		H		P		L	
5º SETMANA	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES																															
	K		H		P		L		K		H		P		L		K		H		P		L	K		H		P		L		K		H		P		L		

investiga ^{pensa} ^{insisteix}
esbossa ^{construeix} ^{mira} ^{dibuixa}
ACTIVITATS
inventa ^{explora} ^{tes} ^{relata} ^{crea} ^{guba}
^{pineta} ^{acciona} ^{prova} ^{percepa} ^{imagina}
ALTERNATIVES

(segllet dietista centres Eudec)



Fruita de temporada			
poma	pera	plàtan	piña
melo	sindria	taronja	mandarina
kiwi	pressec	pruna	raim

POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA LOGÍSTICA



CAP PRODUCTE CONTE OLI DE PALMA



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.



PRODUCTE DE PROXIMITAT



Informació nutricional del menú escolar diari

K	Energia (kcal)	P	Proteïna
H	Hidrats de carboni	L	Lípids

PRODUCTE ECOLÒGIC: LLENTIES, CIGRONS, PA



SERHS FOOD
01/SET/2020
Dept. d'Educació i Formació Professional
Lluís Companys
Col. Núm. CAT000863
CELEBREM ELS ANIVERSARIS DEL MES

ACOMPANYARÀ AL MENÚ PA I AIGUA

BUFET AMANIDA : TRES INGREDIENTS ENTRE... ENCIAM
PASTANAGA, OLIVES, TOMÀQUET, COGOMBRE I SOJA

BENVINGUTS AL MENJADOR !!

CURS 2020-2021

	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES																															
1 ^o SETMANA	BENVINGUTS AL MENJADOR !!																																							
2 ^o SETMANA	DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOUS	17	DIVENDRES	18																														
	Macarrons napolitana (salsa de tomàquet casolana) Hamburguesa de vedella a planxa Bufet d'amanida Fruita de temporada		Crema d'hortalisses (patata, mongeta, porro i carbassó) Salsitxes de vedella amb salsa de tomàquet Bufet d'amanida Fruita de temporada		Cigrons guisats (ceba, tomàquet, pastanaga) Lluç a la planxa Bufet d'amanida Fruita de temporada		Mongeta tendra i patata Pollastre al forn (8250033) Bufet d'amanida iogurt		Arròs amb salsa de tomàquet casolà Trita de tonyina Bufet d'amanida Fruita de temporada																															
	K	786,6	H	73,0	P	30,9	L	44,7	K	635,9	H	38,7	P	27,5	L	46,5	K	616,8	H	56,3	P	26,6	L	35,2	K	705,3	H	45,1	P	29,3	L	51,2	K	774,1	H	62,1	P	33,7	L	47,4
	DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOUS	24	DIVENDRES	25																														
3 ^o SETMANA	Crema de verdures (ceba, mongeta, pastanaga i carbassó) Mandonguilles de vedella a la planxa Bufet d'amanida Fruita de temporada		Arròs amb samfaina Pollastre al forn (8250033) Bufet d'amanida iogurt		Pasta (S/G) amb salsa de formatge Bistec de pollastre a la planxa Bufet d'amanida Fruita de temporada		Llenties amb verdures Trita francesa amb formatge Bufet d'amanida Fruita de temporada		Crema d'hortalisses (patata, mongeta, porro i carbassó) Fingers de lluç Bufet d'amanida Fruita de temporada / Postre (S/G)																															
	K	619,0	H	37,3	P	23,7	L	50,3	K	780,4	H	61,2	P	31,1	L	48,1	K	813,8	H	69,7	P	37,5	L	46,4	K	660,6	H	40,7	P	40,1	L	41,6	K	641,6	H	64,2	P	18,7	L	30,3
	DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30	DIJOUS		DIVENDRES																															
4 ^o SETMANA	Macarrons carbonara (salsa beixamel i bacó) i formatge ratllat Cordon bleu de gall d'indi Bufet d'amanida Fruita de temporada		Mongeta tendra i patata Hamburguesa de vedella amb xampinyons i pastanaga Bufet d'amanida Fruita de temporada		Arròs amb verdures (pastanaga, pèsols, pebrot) Trita de tonyina Bufet d'amanida Fruita de temporada																																			
	K	845,2	H	74,4	P	35,8	L	47,3	K	590,9	H	26,5	P	25,1	L	48,2	K	726,4	H	83,1	P	20,1	L	38,3	K		H		P		L	K		H		P		L		
	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES																															
5 ^o SETMANA																																								
	K		H		P		L		K		H		P		L	K		H		P		L	K		H		P		L	K		H		P		L				



Fruita de temporada			
poma	pera	plàtan	plinya
melo	sindria	taronja	mandarina
kiwi	pressec	pruna	raim

POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA LOGÍSTICA



CAP PRODUCTE CONTE OLI DE PALMA



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.



PRODUCTE DE PROXIMITAT



Informació nutricional del menú escolar diari

K	Energia (kcal)	P	Proteïna
H	Hidrats de carboni	L	Lípids

PRODUCTE ECOLÒGIC: LLENTIES, CIGRONS, PA



(segell dietista centres Eudec)

SERHS FOOD

01/09/2020

Dept. Dietètica i Nutrició
Lourdes Català Casadevall
Col. Núm. CAT000863

CELEBREM ELS ANIVERSARIS DEL MES

ACOMPANYARÀ AL MENÚ PA I AIGUA

BUFET AMANIDA : TRES INGREDIENTS ENTRE... ENCIAM
PASTANAGA, OLIVES, TOMÀQUET, COGOMBRE I SOJA