

DIETA: **BASAL**

	DILLUNS	2	DIMARTS	3	DIMECRES	4	DIJOUS	5	DIVENDRES	6																													
1º SETMANA	FESTIU		Mongeta tendra i patata Fricando de vedella amb xampinyons i pastanaga Bufet d'amanida Fruita de temporada		Espirals amb salsa de formatge Filet de lluç a la planxa Bufet d'amanida Fruita de temporada		Arròs amb verdures (pastanaga, pèsols, pebrot) Truita de tonyina Bufet d'amanida logurt		Crema d'hortalisses (patata, mongeta, porro i carbassó) amb crostonets Nuggets de pollastre Bufet d'amanida Fruita de temporada																														
	K	H	P	L	K	582,7	H	44,6	P	28,3	L	33,2	K	875,3	H	98,7	P	38,5	L	36,6	K	689,5	H	96,6	P	20,4	L	24,2	K	641,6	H	64,2	P	64,2	L	30,3			
2º SETMANA	Arròs amb salsa de tomàquet casolà Cap de llom al forn Bufet d'amanida Fruita de temporada		Minestra de verdures (patates, pèsols, pastanaga, mongeta tendra) Pollastre al forn -xips Bufet d'amanida Fruita de temporada		Llenties amb verdures (pastanaga, ceba i tomàquet) Truita de carbassó Bufet d'amanida logurt		Macarrons napolitana (salsa de tomàquet casolana) Calamars a la romana Bufet d'amanida Fruita de temporada		Crema de carbassó PIZZA Bufet d'amanida Fruita de temporada																														
	K	740,0	H	69,0	P	37,5	L	34,7	K	667,2	H	58,5	P	30,1	L	35,1	K	617,3	H	53,3	P	29,7	L	32,0	K	744,3	H	83,8	P	34,8	L	30,2	K	590,5	H	66,8	P	18,8	L
3º SETMANA	Arròs amb samfaina Broquetes de gall dindi al forn Bufet d'amanida Fruita de temporada		Espirals amb salsa fungi Lluç al forn Bufet d'amanida Fruita de temporada		Mongeta tendra i patata Escalopa de pollastre Bufet d'amanida Fruita de temporada		Cigrons estofats amb espinacs i carbasa Truita francesa amb formatge Bufet d'amanida logurt		Crema d'hortalisses (patata, mongeta, porro i carbassó) amb crostonets Hamburguesa de vedella a la planxa Bufet d'amanida Fruita de temporada																														
	K	790,4	H	102,3	P	32,0	L	27,5	K	647,3	H	66,4	P	40,3	L	30,0	K	705,3	H	72,0	P	30,2	L	33,2	K	794,4	H	72,6	P	8,0	L	46,7	K	570,1	H	52,1	P	27,4	L
4º SETMANA	Crema de carbassa Truita de patata Bufet d'amanida logurt		Arròs amb samfaina Samó al forn Bufet d'amanida Fruita de temporada		Sopa d'escudella (verdures de temporada i carn de pollastre) Bistec de pollastre a la planxa Bufet d'amanida Fruita de temporada		Minestra de verdures (patates, pèsols, pastanaga, mongeta tendra) Fricando de vedella Bufet d'amanida Fruita de temporada		Llenties amb verdures (pastanaga, ceba i tomàquet) Croquetes de bacallà Bufet d'amanida Fruita de temporada																														
	K	735,5	H	81,4	P	34,0	L	30,8	K	728,9	H	82,8	P	31,5	L	30,5	K	506,4	H	41,0	P	31,4	L	26,8	K	590,8	H	47,1	P	28,8	L	31,0	K	771,9	H	78,1	P	34,0	L
5º SETMANA	Macarrons carbonara (salsa beixamel i bacó) i formatge ratllat Cordon bleu de gall d'indi Bufet d'amanida Fruita de temporada																																						
	K	908,7	H	94,8	P	26,6	L	47,3																															



Fruita de temporada			
poma	pera	plàtan	pinya
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 NOV 2020

Dep. Dietètica i Nutrició
Lourdes Català Capdevila
Col. Núm. CAT000863

ACOMPANYARÀ AL MENÚ PA I AIGUA

BUFET AMANIDA : TRES INGREDIENTS ENTRE... ENCIAM

PASTANAGA, OLIVES, TOMÀQUET, COGOMBRE I SOJA

DIETA: **SENSE PORC**

	DILLUNS	2	DIMARTS	3	DIMECRES	4	DIJOUS	5	DIVENDRES	6																														
1º SETMANA	FESTIU		Mongeta tendra i patata Fricando de vedella amb xampinyons i pastanaga Bufet d'amanida Fruita de temporada		Espirals amb salsa de formatge Filet de lluç a la planxa Bufet d'amanida Fruita de temporada		Arròs amb verdures (pastanaga, pèsols, pebrot) Truita de tonyina Bufet d'amanida logurt		Crema d'hortalisses (patata, mongeta, porro i carbassó) amb crostonets Nuggets de pollastre Bufet d'amanida Fruita de temporada																															
	K	H	P	L	K	582,7	H	44,6	P	28,3	L	33,2	K	875,3	H	98,7	P	38,5	L	36,6	K	689,5	H	96,6	P	20,4	L	24,2	K	641,6	H	64,2	P	64,2	L	30,3				
2º SETMANA	Arròs amb salsa de tomàquet casolà Hamburguesa vegetal Bufet d'amanida Fruita de temporada		Minestra de verdures (patates, pèsols, pastanaga, mongeta tendra) Pollastre al forn -xips Bufet d'amanida Fruita de temporada		Llenties amb verdures (pastanaga, ceba i tomàquet) Truita de carbassó Bufet d'amanida logurt		Macarrons napolitana (salsa de tomàquet casolana) Calamars a la romana Bufet d'amanida Fruita de temporada		Crema de carbassó PIZZA Bufet d'amanida Fruita de temporada																															
	K	756,0	H	113,0	P	25,5	L	22,7	K	667,2	H	58,5	P	30,1	L	35,1	K	617,3	H	53,3	P	29,7	L	32,0	K	744,3	H	83,8	P	34,8	L	30,2	K	590,5	H	66,8	P	18,8	L	28,6
3º SETMANA	Arròs amb samfaina Broquetes de gall dindi al forn Bufet d'amanida Fruita de temporada		Espirals amb salsa fungi Lluç al forn Bufet d'amanida Fruita de temporada		Mongeta tendra i patata Escalopa de pollastre Bufet d'amanida Fruita de temporada		Cigrons estofats amb espinacs i carbasa Truita francesa amb formatge Bufet d'amanida logurt		Crema d'hortalisses (patata, mongeta, porro i carbassó) amb crostonets Hamburguesa de vedella a la planxa Bufet d'amanida Fruita de temporada																															
	K	790,4	H	102,3	P	32,0	L	27,5	K	647,3	H	66,4	P	40,3	L	30,0	K	705,3	H	72,0	P	30,2	L	33,2	K	794,4	H	72,6	P	8,0	L	46,7	K	570,1	H	52,1	P	27,4	L	29,5
4º SETMANA	Crema de carbassa Truita de patata Bufet d'amanida logurt		Arròs amb samfaina Samó al forn Bufet d'amanida Fruita de temporada		Sopa d'escudella (verdures de temporada i carn de pollastre) Bistec de pollastre a la planxa Bufet d'amanida Fruita de temporada		Minestra de verdures (patates, pèsols, pastanaga, mongeta tendra) Fricando de vedella Bufet d'amanida Fruita de temporada		Llenties amb verdures (pastanaga, ceba i tomàquet) Croquetes de bacallà Bufet d'amanida Fruita de temporada																															
	K	735,5	H	81,4	P	34,0	L	30,8	K	728,9	H	82,8	P	31,5	L	30,5	K	506,4	H	41,0	P	31,4	L	26,8	K	590,8	H	47,1	P	28,8	L	31,0	K	771,9	H	78,1	P	34,0	L	37,5
5º SETMANA	Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Fingers de pollastre Bufet d'amanida Fruita de temporada																																							
	K	908,7	H	94,8	P	26,6	L	47,3																																



poma	pera	plàtan	pinya
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)



ACOMPANYARÀ AL MENÚ PA I AIGUA
 BUFET AMANIDA : TRES INGREDIENTS ENTRE... ENCIAM
 PASTANAGA, OLIVES, TOMÀQUET, COGOMBRE I SOJA

DIETA: NO CARN

	DILLUNS	2	DIMARTS	3	DIMECRES	4	DIJOUS	5	DIVENDRES	6																													
1º SETMANA	FESTIU		Mongeta tendra i patata Mandonguilles de peix amb tomàquet Bufet d'amanida Fruita de temporada		Espirals amb salsa de formatge Filet de lluç a la planxa Bufet d'amanida Fruita de temporada		Arròs amb verdures (pastanaga, pèsols, pebrot) Truita de tonyina Bufet d'amanida logurt		Crema d'hortalisses (patata, mongeta, porro i carbassó) amb crostonets Nuggets vegetals Bufet d'amanida Fruita de temporada																														
	K	H	P	L	K	580,5	H	45,7	P	30,4	L	31,6	K	875,3	H	98,7	P	38,5	L	36,6	K	689,5	H	96,6	P	20,4	L	24,2	K	728,0	H	79,8	P	25,6	L	35,4			
2º SETMANA	DILLUNS 9		DIMARTS 10		DIMECRES 11		DIJOUS 12		DIVENDRES 13																														
	Arròs amb salsa de tomàquet casolà Hamburguesa vegetal Bufet d'amanida Fruita de temporada		Minestra de verdures (patates, pèsols, pastanaga, mongeta tendra) Bacallà amb salsa de tomàquet -xips Bufet d'amanida Fruita de temporada		Llenties amb verdures (pastanaga, ceba i tomàquet) Truita de carbassó Bufet d'amanida logurt		Macarrons napolitana (salsa de tomàquet casolana) Calamars a la romana Bufet d'amanida Fruita de temporada		Crema de carbassó Pizza Bufet d'amanida Fruita de temporada																														
K	756,0	H	113,0	P	25,5	L	22,7	K	624,2	H	58,4	P	31,5	L	29,9	K	617,3	H	53,3	P	29,7	L	32,0	K	744,3	H	83,8	P	34,8	L	30,2	K	590,5	H	66,8	P	18,8	L	28,6
3º SETMANA	DILLUNS 16		DIMARTS 17		DIMECRES 18		DIJOUS 19		DIVENDRES 20																														
	Arròs amb samfaina Broquetes de salmó Bufet d'amanida Fruita de temporada		Espirals amb xampinyons i formatge Lluç al forn Bufet d'amanida Fruita de temporada		Mongeta tendra i patata Bacallà al forn Bufet d'amanida Fruita de temporada		Cigrons estofats amb espinacs i carbasa Truita francesa amb formatge Bufet d'amanida logurt		Crema d'hortalisses (patata, mongeta, porro i carbassó) amb crostonets Hamburguesa vegetal Bufet d'amanida Fruita de temporada																														
K	871,3	H	112,9	P	38,4	L	29,0	K	647,3	H	66,4	P	40,3	L	30,0	K	645,2	H	72,0	P	32,4	L	25,7	K	794,4	H	72,6	P	8,0	L	46,7	K	683,4	H	96,1	P	21,2	L	25,5
4º SETMANA	DILLUNS 23		DIMARTS 24		DIMECRES 25		DIJOUS 26		DIVENDRES 27																														
	Crema de carbassa Truita de patata Bufet d'amanida logurt		Arròs amb samfaina Salmó al forn Bufet d'amanida Fruita de temporada		Sopa de pasta amb brou de verdures (verdures de temporada) Filet de lluç a la planxa Bufet d'amanida Fruita de temporada		Minestra de verdures (patates, pèsols, pastanaga, mongeta tendra) Nuggets vegetals Bufet d'amanida Fruita de temporada		Llenties amb verdures (pastanaga, ceba i tomàquet) Croquetes de bacallà Bufet d'amanida Fruita de temporada																														
K	735,5	H	81,4	P	34,0	L	30,8	K	728,9	H	82,8	P	31,5	L	30,5	K	498,4	H	25,0	P	30,4	L	21,8	K	590,8	H	47,1	P	28,8	L	31,0	K	771,9	H	78,1	P	34,0	L	37,5
5º SETMANA	DILLUNS 30		DIMARTS 31		DIMECRES 32		DIJOUS 33		DIVENDRES 34																														
	Macarrons amb salsa beixamel Nuggets vegetals Bufet d'amanida Fruita de temporada																																						
K	825,7	H	110,8	P	31,0	L	28,6																																



Fruita de temporada			
poma	pera	plàtan	pinya
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)



ACOMPANYARÀ AL MENÚ PA I AIGUA

BUFET AMANIDA : TRES INGREDIENTS ENTRE... ENCIAM

PASTANAGA, OLIVES, TOMÀQUET, COGOMBRE I SOJA

	DILLUNS	2	DIMARTS	3	DIMECRES	4	DIJOUS	5	DIVENDRES	6																														
1º SETMANA	FESTIU		Mongeta tendra i patata Hamburguesa de vedella amb xampinyons i pastanaga Bufet d'amanida Fruita de temporada		Pasta (S/G) amb salsa de formatge Filet de lluç al forn (8350040) Bufet d'amanida Fruita de temporada		Arròs amb verdures (pastanaga, pèsols, pebrot) Truita de tonyina Bufet d'amanida logurt		Crema d'hortalisses (patata, mongeta, porro i carbassó) amb crostonets Fingers de pollastre Bufet d'amanida Fruita de temporada																															
	K	H	P	L	K	590,9	H	26,5	P	25,1	L	48,2	K	813,8	H	69,7	P	37,5	L	46,4	K	726,4	H	83,1	P	20,1	L	38,3	K	641,6	H	64,2	P	18,7	L	30,3				
2º SETMANA	Arròs amb salsa de tomàquet casolà Cap de llom al forn Bufet d'amanida Fruita de temporada		Minestra de verdures (patates, pèsols, pastanaga, mongeta tendra) Pollastre al forn (8250033) -xips Bufet d'amanida Fruita de temporada		Lenties amb verdures (pastanaga, ceba i tomàquet) Truita de carbassó Bufet d'amanida logurt		Macarrons (S/G) napolitana (salsa de tomàquet casolana) Fingers de peix Bufet d'amanida Fruita de temporada		Crema de carbassó Paninni (S/G) Bufet d'amanida Fruita de temporada																															
	K	776,9	H	55,4	P	36,7	L	48,9	K	704,1	H	44,9	P	29,3	L	49,2	K	617,3	H	53,3	P	29,7	L	32,0	K	786,6	H	73,0	P	30,9	L	44,7	K	595,7	H	33,0	P	28,1	L	43,9
3º SETMANA	Arròs amb samfaina Broquetes de gall dindi al forn Bufet d'amanida Fruita de temporada		Pasta (S/G) amb salsa de formatge i xampinyons Lluç al forn (8350040) Bufet d'amanida Fruita de temporada		Mongeta tendra i patata Filet de pollastre (8250033) Bufet d'amanida Fruita de temporada		Cigrons estofats amb espinacs i carbassa Truita francesa amb formatge Bufet d'amanida logurt		Crema d'hortalisses (patata, mongeta, porro i carbassó) amb crostonets Hamburguesa de vedella a la planxa Bufet d'amanida Fruita de temporada																															
	K	827,3	H	88,8	P	31,2	L	41,6	K	663,9	H	55,6	P	32,4	L	37,9	K	742,2	H	58,4	P	29,4	L	47,3	K	794,4	H	72,6	P	8,0	L	46,7	K	607,0	H	38,6	P	26,6	L	43,6
4º SETMANA	Crema de carbassa Truita de patata Bufet d'amanida logurt		Arròs amb samfaina Salmó al forn Bufet d'amanida Fruita de temporada		Sopa de pasta (S/G) amb brou de verdures Bistec de pollastre a la planxa Bufet d'amanida Fruita de temporada		Minestra de verdures (patates, pèsols, pastanaga, mongeta tendra) Hamburguesa de vedella Bufet d'amanida Fruita de temporada		Lenties amb verdures (pastanaga, ceba i tomàquet) Fingers de peix Bufet d'amanida Fruita de temporada																															
	K	772,4	H	67,9	P	33,2	L	44,9	K	765,8	H	69,2	P	30,7	L	44,6	K	498,4	H	25,0	P	30,4	L	21,8	K	558,2	H	26,0	P	27,0	L	42,2	K	803,8	H	69,1	P	28,4	L	49,9
5º SETMANA	Pasta (S/G) amb salsa carbonara Filet d'au a la planxa Bufet d'amanida Fruita de temporada																																							
	K	845,2	H	74,4	P	35,8	L	47,3																																



poma	pera	plàtan	pinya
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)



ACOMPANYARÀ AL MENÚ PA (S/G) I AIGUA
 BUFET AMANIDA : TRES INGREDIENTS ENTRE... ENCIAM
 PASTANAGA, OLIVES, TOMÀQUET, COGOMBRE I SOJA