

DIETA: **BASAL**

| | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|-------------------|---|---|---|---|---|
| 1ª SETMANA | <h2 style="text-align: center;">AL DESEMBRE L'ANY ACABEM I MOLTES FESTES CELEBREM</h2> | | | | |
| 2ª SETMANA | | DIMARTS 1 Crema d'hortalisses (patata, mongeta, porro i carbassó) Salsitxes de vedella amb salsa de tomàquet Bufet d'amanida Fruita de temporada | DIMECRES 2 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de tonyina Bufet d'amanida logurt | DIJOUS 3 Mongeta tendra i patata Pollastre al forn Bufet d'amanida Fruita de temporada | DIVENDRES 4 Lenties estofades amb verdures Bacallà fegit Bufet d'amanida Fruita de temporada |
| | | 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 738,0 H 72,7 P 39,1 L 32,8 |
| 3ª SETMANA | DILLUNS 7 | DIMARTS 8 | DIMECRES 9 Sopa d'escudella (verdures de temporada i carn de pollastre) Truita francesa amb formatge i tomàquet Bufet d'amanida logurt | DIJOUS 10 Arròs amb samfaina Bistec de pollastre al forn Bufet d'amanida Fruita de temporada | DIVENDRES 11 Minestra de verdures (patates, pèsols, pastanaga, mongeta tendra) PIZZA de tonyina Bufet d'amanida Fruita de temporada |
| | | | K 635,3 H 47,1 P 25,9 L 37,9 | K 743,5 H 74,7 P 31,9 L 34,0 | K 695,3 H 92,0 P 22,9 L 26,6 |
| 4ª SETMANA | DILLUNS 14 Espirals amb salsa de tomàquet Bistec de d'au a la planxa Bufet d'amanida Fruita de temporada | DIMARTS 15 Mongeta tendra i patata Fricando de vedella amb xampinyons i pastanaga Bufet d'amanida Fruita de temporada | DIMECRES 16 Arròs amb verdures (pastanaga, pèsols, pebrot) Truita de tonyina Bufet d'amanida logurt | DIJOUS 17 Cigrons a la Catalana (ceba, tomàquet, ou dur) Filet de lluç a la planxa Bufet d'amanida Fruita de temporada | DIVENDRES 18 SOPA D'ESCUDELLA (brou de pollastre, galets i verdures de temporada) POLLASTRE ROSTIT POSTRES DE NADAL (torró i neules) |
| | | | K 689,5 H 96,6 P 20,4 L 24,2 | K 875,3 H 98,7 P 38,5 L 36,6 | |
| 5ª SETMANA | DILLUNS 21 Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Calamars a la romana Bufet d'amanida Fruita de temporada | | | | DIVENDRES 28 DINAR DE NADAL |
| | K 908,7 H 94,8 P 26,6 L 47,3 | | | | |

*EL MENÚ PODRIA CANVIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ



| Fruita de temporada | | | |
|---------------------|---------|---------|-----------|
| poma | pera | plàtan | piña |
| melo | sindria | taronja | mandarina |
| kiwi | pressec | pruna | raïm |

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 DE DES 2020

Dep. d'Estètica i Nutrició
Lourdes Català Capdevila
Col. Núm. CAT000853

| | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|-------------------|---|---|--|---|--|
| 1ª SETMANA | <h2>AL DESEMBRE L'ANY ACABEM I MOLTES FESTES CELEBREM</h2> | | | | |
| 2ª SETMANA | | DIMARTS 1 Crema d'hortalisses (patata, mongeta, porro i carbassó) Salsitxes de vedella amb salsa de tomàquet Bufet d'amanida Fruita de temporada | DIMECRES 2 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de tonyina Bufet d'amanida logurt | DIJOUS 3 Mongeta tendra i patata Pollastre al forn Bufet d'amanida Fruita de temporada | DIVENDRES 4 Lenties estofades amb verdures Bacallà fegit Bufet d'amanida Fruita de temporada |
| | | 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 738,0 H 72,7 P 39,1 L 32,8 |
| 3ª SETMANA | DILLUNS 7 | DIMARTS 8 | DIMECRES 9 Sopa d'escudella (verdures de temporada i carn de pollastre) Truita francesa amb formatge i tomàquet Bufet d'amanida logurt | DIJOUS 10 Arròs amb samfaina Bistec de pollastre al forn Bufet d'amanida Fruita de temporada | DIVENDRES 11 Minestra de verdures (patates, pèsols, pastanaga, mongeta tendra) PIZZA de tonyina Bufet d'amanida Fruita de temporada |
| | | | K 635,3 H 47,1 P 25,9 L 37,9 | K 743,5 H 74,7 P 31,9 L 34,0 | K 695,3 H 92,0 P 22,9 L 26,6 |
| 4ª SETMANA | DILLUNS 14 Espirals amb salsa de tomàquet Bistec de d'au a la planxa Bufet d'amanida Fruita de temporada | DIMARTS 15 Mongeta tendra i patata Fricando de vedella amb xampinyons i pastanaga Bufet d'amanida Fruita de temporada | DIMECRES 16 Arròs amb verdures (pastanaga, pèsols, pebrot) Truita de tonyina Bufet d'amanida logurt | DIJOUS 17 Cigrons a la Catalana (ceba, tomàquet, ou dur) Filet de lluç a la planxa Bufet d'amanida Fruita de temporada | DIVENDRES 18 SOPA D'ESCUDELLA (brou de pollastre, galets i verdures de temporada) POLLASTRE ROSTIT POSTRES DE NADAL (torró i nules) |
| | K 662,8 H 67,0 P 35,9 L 28,1 | 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 875,3 H 98,7 P 38,5 L 36,6 | |
| 5ª SETMANA | DILLUNS 21 Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Calamars a la romana Bufet d'amanida Fruita de temporada | | | | DIVENDRES 28 DINAR DE NADAL |
| | K 908,7 H 94,8 P 26,6 L 47,3 | | | | |

*EL MENÚ PODRIA CANVIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ



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

POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA LOGÍSTICA



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 |



* PRODUCTE ECOLÒGIC: LLENTIES, CIGRONS, PA

(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 | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|-------------------|---|------------------------------|------------------------------|------------------------------|--------------|
| 1ª SETMANA | <p>AL DESEMBRE L'ANY ACABEM I MOLTES FESTES CELEBREM</p> | | | | |
| 2ª SETMANA | | | | | |
| | | | | | |
| | <p>Crema d'hortalisses (patata, mongeta, porro i carbassó) Hamburguesa de verdures Bufet d'amanida Fruita de temporada</p> | | | | |
| | <p>Arròs amb salsa de tomàquet Truita de tonyina Bufet d'amanida logurt</p> | | | | |
| | <p>Mongeta tendra i patata Bacallà al forn Bufet d'amanida Fruita de temporada</p> | | | | |
| | <p>Lenties estofades amb verdures Calamars a la romana Bufet d'amanida Fruita de temporada</p> | | | | |
| | 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 738,0 H 72,7 P 39,1 L 32,8 | |
| 3ª SETMANA | DILLUNS 7 | DIMARTS 8 | DIMECRES 9 | DIJOUS 10 | DIVENDRES 11 |
| | <p>FESTIU</p> | | | | |
| | <p>FESTIU</p> | | | | |
| | <p>Sopa de pasta amb brou de verdures Truita francesa amb formatge i tomàquet Bufet d'amanida logurt</p> | | | | |
| | <p>Arròs amb samfaina Filet de lluç al forn Bufet d'amanida Fruita de temporada</p> | | | | |
| | <p>Minestra de verdures (patates, pèsols, pastanaga, mongeta tendra) PIZZA de tonyina Bufet d'amanida Fruita de temporada</p> | | | | |
| | <p>K 633,3 H 39,1 P 32,4 L 51,8</p> | | | | |
| | <p>K 606,3 H 57,7 P 32,4 L 27,3</p> | | | | |
| | <p>K 695,3 H 92,0 P 22,9 L 26,6</p> | | | | |
| 4ª SETMANA | DILLUNS 14 | DIMARTS 15 | DIMECRES 16 | DIJOUS 17 | DIVENDRES 18 |
| | <p>Espirals amb salsa de tomàquet Hamburguesa de verdures Bufet d'amanida Fruita de temporada</p> | | | | |
| | <p>Mongeta tendra i patata Calamars a la romana Bufet d'amanida Fruita de temporada</p> | | | | |
| | <p>Arròs amb verdures (pastanaga, pèsols, pebrot) Truita de tonyina Bufet d'amanida logurt</p> | | | | |
| | <p>Cigrons a la Catalana (ceba, tomàquet, ou dur) Filet de lluç a la planxa Bufet d'amanida Fruita de temporada</p> | | | | |
| | <p>CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS HAMBURGUESA DE QUINOA AMB TOMÀQUET POSTRES DE NADAL (torró i neules)</p> | | | | |
| | <p>K 655,5 H 67,3 P 31,2 L 29,3</p> | | | | |
| | <p>K 580,5 H 45,7 P 30,4 L 31,6</p> | | | | |
| | <p>K 689,5 H 96,6 P 20,4 L 24,2</p> | | | | |
| | <p>K 875,3 H 98,7 P 38,5 L 36,6</p> | | | | |
| 5ª SETMANA | DILLUNS 21 | <p>BON NADAL</p> | | | DIVENDRES 28 |
| | <p>Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Calamars a la romana Bufet d'amanida Fruita de temporada</p> | | | | |
| | <p>K 825,7 H 110,8 P 31,0 L 28,6</p> | | | | |

*EL MENÚ PODRIA CANVIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ



| Fruita de temporada | | | |
|---------------------|---------|---------|-----------|
| poma | pera | plàtan | piña |
| melo | sindria | taronja | mandarina |
| kiwi | pressec | pruna | raïm |

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 DES 2020

Dep. d'Ètica 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

| | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|-------------------|---|---|---|---|--|
| 1ª SETMANA | <h2>AL DESEMBRE L'ANY ACABEM I MOLTES FESTES CELEBREM</h2> | | | | |
| 2ª SETMANA | | DIMARTS 1 Crema d'hortalisses (patata, mongeta, porro i carbassó) Salsitxes de vedella amb salsa de tomàquet Bufet d'amanida Fruita de temporada | DIMECRES 2 Arròs amb tomàquet Truita de tonyina Bufet d'amanida logurt | DIJOUS 3 Mongeta tendra i patata Pollastre al forn (8250033) Bufet d'amanida Fruita de temporada | DIVENDRES 4 Llenties amb verdures Bacallà al forn Bufet d'amanida Fruita de temporada |
| | 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 666,6 H 40,7 P 40,1 L 41,6 | |
| 3ª SETMANA | FESTIU | FESTIU | DIMECRES 9 Sopa de pasta (S/G) amb brou de verdures Truita francesa amb formatge i tomàquet Bufet d'amanida logurt | DIJOUS 10 Arròs amb samfaina Pollastre al forn (8250033) Bufet d'amanida Fruita de temporada | DIVENDRES 11 Minestra de verdures (patates, pèsols, pastanaga, mongeta tendra) PIZZA de tonyina Bufet d'amanida Fruita de temporada |
| | | | K 633,3 H 39,1 P 32,4 L 51,8 | K 780,4 H 61,2 P 31,1 L 48,1 | K 732,2 H 78,4 P 22,1 L 40,8 |
| 4ª SETMANA | DILLUNS 14 Espirals amb salsa de tomàquet Bistec de d'au a la planxa Bufet d'amanida Fruita de temporada | DIMARTS 15 Mongeta tendra i patata Hamburguesa de vedella amb xampinyons i pastanaga Bufet d'amanida Fruita de temporada | DIMECRES 16 Arròs amb verdures (pastanaga, pèsols, pebrot) Truita de tonyina Bufet d'amanida logurt | DIJOUS 17 Cigrons a la Catalana (ceba, tomàquet, ou dur) Filet de lluç a la planxa Bufet d'amanida Fruita de temporada | DIVENDRES 18 CREMA DE VERDURES POLLASTRE ROSTIT POSTRES DE NADAL S/ GLUTEN |
| | K 699,7 H 53,4 P 35,1 L 42,3 | 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 813,8 H 69,7 P 37,5 L 46,4 | |
| 5ª SETMANA | DILLUNS 21 Pasta (S/G) amb amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Fingers de pollastre Bufet d'amanida Fruita de temporada | | | | DINAR DE NADAL |
| | K 845,2 H 74,4 P 35,8 L 47,3 | | | | |

*EL MENÚ PODRIA CANVIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ



| Fruita de temporada | | | |
|---------------------|---------|---------|-----------|
| poma | pera | plàtan | pinya |
| melo | sindria | taronja | mandarina |
| kiwi | pressec | pruna | raïm |

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·LÉRGENS 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)

