

# Menú Escoles Terrassa Maig 2017

## Sense carn

| Dilluns 1                                                                                                      | Dimarts 2                                                                                                                                                                                                          | Dimecres 3                                                                                                     | Dijous 4                                                                                                                | Divendres 5                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FESTIU                                                                                                         | DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ                                                                                                                                                                                           | Macarrons amb salsa de tomàquet<br>Croquetes de bacallà<br>Amanida variada natural logurt                      | Mongeta tendra i patata<br>Lluç planxa amb xampinyons<br>Kiwi                                                           | Cigrons guisats amb verdures<br>Truita francesa Enciam<br>i olives<br>Plàtan                                          |
| Dilluns 8                                                                                                      | Dimarts 9                                                                                                                                                                                                          | Dimecres 10                                                                                                    | Dijous 11                                                                                                               | Divendres 12                                                                                                          |
| Fideuà a la marinera (sogregit, verdures, calamar)<br>Nero a la planxa<br>Enciam, pastanaga i cogombre<br>Poma | Llenties guisades amb verdures<br>Truita de tonyina<br>Enciam, tomàquet i blat de moro<br>Taronja                                                                                                                  | Patates guisades amb verdures<br>Filet de gallineta planxa<br>Enciam, brots de soja i olives<br>logurt natural | Amanida d'arròs (Arròs, enciam, pinya, pipes, pastanaga i olives)<br>Lluç al forn<br>Amb ceba i tomàquet<br>Pera        | Minestra de verdures (patates, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)<br>Truita de carbassó<br>Amanida variada<br>Sindria |
| Dilluns 15                                                                                                     | Dimarts 16                                                                                                                                                                                                         | Dimecres 17                                                                                                    | Dijous 18                                                                                                               | Divendres 19                                                                                                          |
| Crema de carbassa i pastanaga<br>Croquetes de peix<br>Enciam pinya i pipes<br>Kiwi                             | Espaguetis napolitana (salsa de tomàquet casolana)<br>Bacallà al forn<br>Enciam, blat de moro i olives<br>Meló                                                                                                     | Mongeta tendra i patata<br>Delícies de lluç<br>amb pastanaga i pèsols<br>Plàtan                                | Amanida de llegums (cigrons, mongetes, tomàquet, olives)<br>Truita de carbassó<br>Enciam, cogombre i pastanaga<br>Gelat | Arròs amb verdures (pastanaga, pèsols, carxofes, pebrot)<br>Filet de gallineta<br>Varietat d'enciams<br>Poma          |
| Dilluns 22                                                                                                     | Dimarts 23                                                                                                                                                                                                         | Dimecres 24                                                                                                    | Dijous 25                                                                                                               | Divendres 26                                                                                                          |
| Llenties guisades (ceba, tomàquet, pastanaga)<br>Truita de patata<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Poma         | Amanida de pasta (llacets, tonyina, blat de moro, palets de cranc)<br>Lluç a la planxa<br>Enciam, pastanaga i soja<br>Pinya al seu suc                                                                             | Arròs amb salsa de tomàquet<br>Filet de nero al forn<br>Enciam, cogombre i poma<br>logurt sabors               | Crema de verdures<br>Gallineta planxa<br>Patates al forn<br>Platan                                                      | Amanida d'estiu (patata, tomàquet, ou dur, olives)<br>Truita de carbassó<br>Enciam i pipes<br>Kiwi                    |
| Dilluns 29                                                                                                     | Dimarts 30                                                                                                                                                                                                         | Dimecres 31                                                                                                    | 6. MÓN DE LES LLEGUMS I CEREALS                                                                                         |                                                                                                                       |
| Tallarines amb salsa de tomàquet<br>Lluç arrebossat<br>Enciam, tomàquet i blat de moro<br>Sindria              | Arròs amb calamars (sogregit de verdures i tomàquet)<br>Truita d'espínacs<br>Enciam, cogombre i olives<br>Postres d'aniversari  | Mongeta tendra i patata<br>Filet d'halibut al forn<br>Enciam, pastanaga i pipes<br>Poma                        |                                    |                                                                                                                       |

## Menú Escoles Terrassa Maig 2017

### Sense porc

| Dilluns 1                                                                                                         | Dimarts 2                                                                                                                                                                                                                        | Dimecres 3                                                                                                  | Dijous 4                                                                                                                   | Divendres 5                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>FESTIU</b>                                                                                                     | <b>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</b>                                                                                                                                                                                                  | Macarrons amb salsa de tomàquet<br>Croquetes de bacallà<br>Amanida variada<br>logurt natural                | Mongeta tendra i patata<br>Vedella rostida<br>amb xampinyons<br>Kiwi                                                       | Cigrons guisats amb verdures<br>Pit de pollastre a la provençal<br>Enciam i olives<br>Plàtan                                        |
| Dilluns 8                                                                                                         | Dimarts 9                                                                                                                                                                                                                        | Dimecres 10                                                                                                 | Dijous 11                                                                                                                  | Divendres 12                                                                                                                        |
| Fideuà a la marinera (sogregit, verdures,<br>calamar)<br>Nero a la planxa<br>Enciam, pastanaga i cogombre<br>Poma | Llenties guisades amb verdures<br>Truita de tonyina<br>Enciam, tomàquet i blat de moro<br>Taronja                                                                                                                                | Patates guisades amb verdures<br>Hamburguesa de vedella<br>Enciam, brots de soja i olives<br>logurt natural | Amanida d'arròs (Arròs, enciam, pinya,<br>pipes, pastanaga i olives)<br>Lluç al forn<br>Amb ceba i tomàquet<br>Pera        | Minestra de verdures (patates, pèsols,<br>pastanaga, mongeta tendra)<br>Cuixetes de pollastre al forn<br>Amanida variada<br>Sindria |
| Dilluns 15                                                                                                        | Dimarts 16                                                                                                                                                                                                                       | Dimecres 17                                                                                                 | Dijous 18                                                                                                                  | Divendres 19                                                                                                                        |
| Crema de carbassa i pastanaga<br>Llibrets de gall d'indi i formatge<br>Enciam pinya i pipes<br>Kiwi               | Espaguetis napolitana (salsa de tomàquet<br>casolana)<br>Bacallà al forn<br>Enciam, blat de moro i olives<br>Meló                                                                                                                | Mongeta tendra i patata<br>Mandonguilles de vedella<br>amb pastanaga i pèsols<br>Plàtan                     | Amanida de llegums (cigrons, mongetes,<br>tomàquet, olives)<br>Truita de carbassó<br>Enciam, cogombre i pastanaga<br>Gelat | Arròs amb verdures (pastanaga, pèsols, carxofes,<br>pebrot)<br>Filet d'halibut<br>Varietat d'enciams<br>Poma                        |
| Dilluns 22                                                                                                        | Dimarts 23                                                                                                                                                                                                                       | Dimecres 24                                                                                                 | Dijous 25                                                                                                                  | Divendres 26                                                                                                                        |
| Llenties guisades<br>(ceba, tomàquet, pastanaga)<br>Truita de patata<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Poma         | Amanida de pasta<br>(llacets, tonyina, blat de moro, palets de<br>cranc)<br>Carn de pinxo de gall d'indi<br>Enciam, pastanaga i soja<br>Pinya al seu suc                                                                         | Arròs amb salsa de tomàquet<br>Filet de nero al forn<br>Enciam, cogombre i poma<br>logurt sabors            | Crema de verdures<br>Gallineta a la planxa<br>Enciam, pastanaga i blat de moro<br>Platan                                   | Amanida d'estiu<br>(patata, tomàquet, ou dur, olives)<br>Pollastre al forn<br>Enciam i pipes<br>Kiwi                                |
| Dilluns 29                                                                                                        | Dimarts 30                                                                                                                                                                                                                       | Dimecres 31                                                                                                 | 6. MÓN DE LES LLEGUMS I CEREALS                                                                                            |                                                                                                                                     |
| Tallarines amb salsa de tomàquet<br>Filet de lluç arrebossat<br>Enciam, tomàquet i blat de moro<br>Sindria        | Arròs amb calamars<br>(sogregit de verdures i tomàquet)<br>Truita d'espinacs<br>Enciam, cogombre i olives<br>Sindria<br>Postres d'aniversari  | Mongeta tendra i patata<br>Filet d'halibut al forn<br>Enciam, pastanaga i pipes<br>Poma                     |                                       |                                                                                                                                     |

6. MÓN DE LES  
LLEGUMS I  
CEREALS



## Menú Escoles Terrassa Maig 2017

### Sense peix

| Dilluns 1                                                                                                                  | Dimarts 2                                                                                                                                                                                                                 | Dimecres 3                                                                                        | Dijous 4                                                                                                                                                                    | Divendres 5                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FESTIU                                                                                                                     | DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ                                                                                                                                                                                                  | Macarrons amb salsa de tomàquet<br>Truita francesa<br>Amanida variada<br>logurt natural           | Mongeta tendra i patata<br>Vedella rostida<br>amb xampinyons<br>Kiwi                                                                                                        | Cigrons guisats amb verdures<br>Pit de pollastre a la provençal<br>Enciam i olives<br>Plàtan                                                                      |
| Dilluns 8                                                                                                                  | Dimarts 9                                                                                                                                                                                                                 | Dimecres 10                                                                                       | Dijous 11                                                                                                                                                                   | Divendres 12                                                                                                                                                      |
| Fideuà de verdures (sogregit,<br>verdures i brou vegetal)<br>Llom a la planxa<br>Enciam, pastanaga i cogombre<br>Poma      | Llenties guisades amb verdures<br>Truita de patata<br>Enciam, tomàquet i blat de moro<br>Taronja                                                                                                                          | Patates guisades amb verdures<br>Hamburguesa de vedella<br>Enciam, brots de soja i olives<br>Pera | Amanida d'arròs (Arròs, enciam, pinya,<br>pipes, pastanaga i olives)<br>Gall d'indi a la planxa<br>Amb ceba i tomàquet<br>logurt natural                                    | Minestra de verdures (patates, pèsols,<br>pastanaga, mongeta tendra)<br>Cuixetes de pollastre al forn<br>Amanida variada<br>Sindria                               |
| Dilluns 15                                                                                                                 | Dimarts 16                                                                                                                                                                                                                | Dimecres 17                                                                                       | Dijous 18                                                                                                                                                                   | Divendres 19                                                                                                                                                      |
| Crema de carbassa i pastanaga<br>Llibrets de gall d'indi i formatge<br>Enciam pinya i pipes<br>Kiwi                        | Espaguetis napolitana (salsa de<br>tomàquet casolana)<br>Truita francesa<br>Enciam, blat de moro i olives<br>Meló                                                                                                         | Mongeta tendra i patata<br>Mandonguilles mixtes<br>amb pastanaga i pèsols<br>Plàtan               | Amanida de llegums (cigrons, mongetes,<br>tomàquet,olives)<br>Truita de carbassó<br>Enciam, cogombre i pastanaga<br>Gelat                                                   | Arròs amb verdures (pastanaga,<br>pèsols, carxofes, pebrot)<br>Llom a la planxa<br>Varietat d'enciams (iceberg -escarola-<br>enciam roma -bleda vermella)<br>Poma |
| Dilluns 22                                                                                                                 | Dimarts 23                                                                                                                                                                                                                | Dimecres 24                                                                                       | Dijous 25                                                                                                                                                                   | Divendres 26                                                                                                                                                      |
| Llenties guisades<br>(ceba, tomàquet, pastanaga)<br>Truita de patata<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Poma                  | Amanida de pasta<br>(llacets, blat de moro i tomàquet)<br>Carn de pinxo de gall d'indi<br>Enciam, pastanaga i soja<br>Pinya al seu suc                                                                                    | Arròs amb salsa de tomàquet<br>Llom a la Planxa<br>Enciam, cogombre i poma<br>logurt sabors       | Crema de verdures<br>Lasagna de carn amb salsa beixamel<br>Platan                                                                                                           | Amanida d'estiu<br>(patata, tomàquet, ou dur, olives)<br>Pollastre al forn<br>Enciam i pipes<br>Kiwi                                                              |
| Dilluns 29                                                                                                                 | Dimarts 30                                                                                                                                                                                                                | Dimecres 31                                                                                       | 6. MÓN DE LES LLEGUMS I CEREALS                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                   |
| Tallarines amb salsa carbonara<br>(beixamel, bacó)<br>Cap de llom arrebossat<br>Enciam, tomàquet i blat de moro<br>Sindria | Arròs amb verdures<br>(sogregit de verdures i tomàquet)<br>Truita d'espínacs<br>Enciam, cogombre i olives<br><br>Postres d'aniversari  | Mongeta tendra i patata<br>Botifarra de porc amb seques<br>Enciam, pastanaga i pipes<br>Poma      |   |                                                                                                                                                                   |

## Menú Escoles Terrassa Maig 2017

### Sense vedella

| Dilluns 1                                                                                                                        | Dimarts 2                                                                                                                                                                                                                 | Dimecres 3                                                                                             | Dijous 4                                                                                                                                                                    | Divendres 5                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FESTIU                                                                                                                           | DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ                                                                                                                                                                                                  | Macarrons amb salsa de tomàquet<br>Croquetes de bacallà<br>Amanida variada<br>logurt natural           | Mongeta tendra i patata<br>Rostit de porc<br>amb xampinyons<br>Kiwi                                                                                                         | Cigrons guisats amb verdures<br>Pit de pollastre a la provençal<br>Enciam i olives<br>Plàtan                            |
| Dilluns 8                                                                                                                        | Dimarts 9                                                                                                                                                                                                                 | Dimecres 10                                                                                            | Dijous 11                                                                                                                                                                   | Divendres 12                                                                                                            |
| Fideuà a la marinera (sogregit, verdures,<br>calamar)<br>Llom a la planxa<br>Enciam, pastanaga i cogombre<br>Poma                | Llenties guisades amb verdures<br>Truita de tonyina<br>Enciam, tomàquet i blat de moro<br>Taronja                                                                                                                         | Patates guisades amb verdures<br>Gall dindi planxa<br>Enciam, brots de soja i olives<br>logurt natural | Amanida d'arròs (Arròs, enciam, pinya,<br>pipes, pastanaga i olives)<br>Lluç al forn<br>Amb ceba i tomàquet<br>Pera                                                         | Minestra de verdures (patates, pèsols,<br>pastanaga, mongeta tendra)<br>Pollastre al forn<br>Amanida variada<br>Sindria |
| Dilluns 15                                                                                                                       | Dimarts 16                                                                                                                                                                                                                | Dimecres 17                                                                                            | Dijous 18                                                                                                                                                                   | Divendres 19                                                                                                            |
| Crema de carbassa i pastanaga<br>Llibrets de gall d'indi i formatge<br>Enciam pinya i pipes<br>Kiwi                              | Espaguetis napolitana (salsa de tomàquet<br>casolana)<br>Bacallà al forn<br>Enciam, blat de moro i olives<br>Meló                                                                                                         | Mongeta tendra i patata<br>Bistec de pollastre<br>amb pastanaga i pèsols<br>Plàtan                     | Amanida de llegums (cigrons, mongetes,<br>tomàquet, olives)<br>Truita de carbassó<br>Enciam, cogombre i pastanaga<br>Gelat                                                  | Arròs amb verdures (pastanaga, pèsols,<br>carxofes, pebrot)<br>Filet de gallineta<br>Varietat d'enciams<br>Poma         |
| Dilluns 22                                                                                                                       | Dimarts 23                                                                                                                                                                                                                | Dimecres 24                                                                                            | Dijous 25                                                                                                                                                                   | Divendres 26                                                                                                            |
| Llenties guisades<br>(ceba, tomàquet, pastanaga)<br>Truita de patata<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Poma                        | Amanida de pasta<br>(llacets, tonyina, blat de moro, palets de cranc)<br>Carn de pinxo de gall d'indi<br>Enciam, pastanaga i soja<br>Pinya al seu suc                                                                     | Arròs amb salsa de tomàquet<br>Filet de nero al forn<br>Enciam, cogombre i poma<br>logurt sabors       | Crema de verdures<br>Bistec d'au a la planxa<br>Enciam, pastanaga i blat de moro<br>Platan                                                                                  | Amanida d'estiu<br>(patata, tomàquet, ou dur, olives)<br>Pollastre al forn<br>Enciam i pipes<br>Kiwi                    |
| Dilluns 29                                                                                                                       | Dimarts 30                                                                                                                                                                                                                | Dimecres 31                                                                                            | 6. MÓN DE LES LLEGUMS I CEREALS                                                                                                                                             |                                                                                                                         |
| Tallarines amb salsa carbonara<br>(amb beixamel, bacó)<br>Filet de lluç arrebossat<br>Enciam, tomàquet i blat de moro<br>Sindria | Arròs amb calamars<br>(sogregit de verdures i tomàquet)<br>Truita d'espínacs<br>Enciam, cogombre i olives<br><br>Postres d'aniversari  | Mongeta tendra i patata<br>Botifarra de porc amb seques<br>Enciam, pastanaga i pipes<br>Poma           |   |                                                                                                                         |

# Menú Escoles Terrassa Maig 2017

## Sense lactosa

| Dilluns 1                                                                                                                                             | Dimarts 2                                                                                                                                                                                                                        | Dimecres 3                                                                                                    | Dijous 4                                                                                                                                                                    | Divendres 5                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FESTIU                                                                                                                                                | DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ                                                                                                                                                                                                         | Macarrons amb salsa de tomàquet<br>Fingers de peix<br>Amanida variada<br>logurt sense lactosa                 | Mongeta tendra i patata<br>Vedella rostida<br>amb xampinyons<br>Kiwi                                                                                                        | Cigrons guisats amb verdures<br>Pit de pollastre a la provençal<br>Enciam i olives<br>Plàtan                            |
| Dilluns 8                                                                                                                                             | Dimarts 9                                                                                                                                                                                                                        | Dimecres 10                                                                                                   | Dijous 11                                                                                                                                                                   | Divendres 12                                                                                                            |
| Fideuà a la marinera (sogregit, verdures,<br>calamar)<br>Llom a la planxa<br>Enciam, pastanaga i cogombre<br>Poma                                     | Llenties guisades amb verdures<br>Truita de tonyina<br>Enciam, tomàquet i blat de moro<br>Taronja                                                                                                                                | Patates guisades amb verdures<br>Hamburguesa de vedella<br>Enciam, brots de soja i olives<br>logurt s/lactosa | Amanida d'arròs (Arròs, enciam, pinya,<br>pipes, pastanaga i olives)<br>Lluç al forn<br>Amb ceba i tomàquet<br>Pera                                                         | Minestra de verdures (patates, pèsols,<br>pastanaga, mongeta tendra)<br>Pollastre al forn<br>Amanida variada<br>Sindria |
| Dilluns 15                                                                                                                                            | Dimarts 16                                                                                                                                                                                                                       | Dimecres 17                                                                                                   | Dijous 18                                                                                                                                                                   | Divendres 19                                                                                                            |
| Crema de carbassa i pastanaga<br>Fingers de pollastre<br>Enciam pinya i pipes<br>Kiwi                                                                 | Espaguetis napolitana (salsa de<br>tomàquet casolana)<br>Bacallà al forn<br>Enciam, blat de moro i olives<br>Meló                                                                                                                | Mongeta tendra i patata<br>Mandonguilles mixtes<br>amb pastanaga i pèsols<br>Plàtan                           | Amanida de llegums (cigrons, mongetes,<br>tomàquet, olives)<br>Truita de carbassó<br>Enciam, cogombre i pastanaga<br>logurt s/lactosa                                       | Arròs amb verdures (pastanaga,<br>pèsols, carxofes, pebrot)<br>Filet de gallineta<br>Varietat d'enciams<br>Poma         |
| Dilluns 22                                                                                                                                            | Dimarts 23                                                                                                                                                                                                                       | Dimecres 24                                                                                                   | Dijous 25                                                                                                                                                                   | Divendres 26                                                                                                            |
| Llenties guisades<br>(ceba, tomàquet, pastanaga)<br>Truita de patata<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Poma                                             | Amanida de pasta<br>(llacets, tonyina, blat de moro, palets de<br>cranc)<br>Carn de pinxo de gall d'indi<br>Enciam, pastanaga i soja<br>Pinya al seu suc                                                                         | Arròs amb salsa de tomàquet<br>Filet de nero al forn<br>Enciam, cogombre i poma<br>logurt s/lactosa           | Crema de verdures<br>Bistec d'au a la planxa<br>Enciam, pastanaga i blat de moro<br>Platan                                                                                  | Amanida d'estiu<br>(patata, tomàquet, ou dur, olives)<br>Pollastre al forn<br>Enciam i pipes<br>Kiwi                    |
| Dilluns 29                                                                                                                                            | Dimarts 30                                                                                                                                                                                                                       | Dimecres 31                                                                                                   | 6. MÓN DE LES LLEGUMS I CEREALS                                                                                                                                             |                                                                                                                         |
| Tallarines amb salsa carbonara (salsa<br>beixamel s/lactosa i bacó (66051))<br>Filet de lluç arrebossat<br>Enciam, tomàquet i blat de moro<br>Sindria | Arròs amb calamars<br>(sogregit de verdures i tomàquet)<br>Truita d'espínacs<br>Enciam, cogombre i olives<br>Sindria<br>Postres d'aniversari  | Mongeta tendra i patata<br>Botifarra de porc amb seques<br>Enciam, pastanaga i pipes<br>Poma                  |   |                                                                                                                         |

## Menú Escoles Terrassa Maig 2017

### Sense PLV

| Dilluns 1                                                                                                         | Dimarts 2                                                                                                                                             | Dimecres 3                                                                                             | Dijous 4                                                                                                                            | Divendres 5                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FESTIU                                                                                                            | DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ                                                                                                                              | Macarrons amb salsa de tomàquet<br>Fingers de peix<br>Amanida variada<br>logurt de Soja                | Mongeta tendra i patata<br>Rostit de porc<br>amb xampinyons<br>Kiwi                                                                 | Cigrons guisats amb verdures<br>Pit de pollastre a la provençal<br>Enciam i olives<br>Plàtan                                        |
| Dilluns 8                                                                                                         | Dimarts 9                                                                                                                                             | Dimecres 10                                                                                            | Dijous 11                                                                                                                           | Divendres 12                                                                                                                        |
| Fideuà a la marinera (sogregit,<br>verdures, calamar)<br>Llom a la planxa<br>Enciam, pastanaga i cogombre<br>Poma | Llenties guisades amb verdures<br>Truita de tonyina<br>Enciam, tomàquet i blat de moro<br>Taronja                                                     | Patates guisades amb verdures<br>Gall dindi planxa<br>Enciam, brots de soja i olives<br>logurt de soja | Amanida d'arròs (Arròs, enciam, pinya,<br>pipes, pastanaga i olives)<br>Lluç al forn<br>Amb ceba i tomàquet<br>Pera                 | Minestra de verdures (patates, pèsols,<br>pastanaga, mongeta tendra)<br>Cuixetes de pollastre al forn<br>Amanida variada<br>Sindria |
| Dilluns 15                                                                                                        | Dimarts 16                                                                                                                                            | Dimecres 17                                                                                            | Dijous 18                                                                                                                           | Divendres 19                                                                                                                        |
| Crema de carbassa i pastanaga<br>Fingers de pollastre<br>Enciam pinya i pipes<br>Kiwi                             | Espaguetis napolitana (salsa de tomàquet<br>casolana)<br>Bacallà al forn<br>Enciam, blat de moro i olives<br>Meló                                     | Mongeta tendra i patata<br>Cap de llom<br>amb pastanaga i pèsols<br>Plàtan                             | Amanida de llegums (cigrons, mongetes,<br>tomàquet, olives)<br>Truita de carbassó<br>Enciam, cogombre i pastanaga<br>logurt de soja | Arròs amb verdures (pastanaga,<br>pèsols, carxofes, pebrot)<br>Filet de gallineta<br>Varietat d'enciams<br>Poma                     |
| Dilluns 22                                                                                                        | Dimarts 23                                                                                                                                            | Dimecres 24                                                                                            | Dijous 25                                                                                                                           | Divendres 26                                                                                                                        |
| Llenties guisades<br>(ceba, tomàquet, pastanaga)<br>Truita de patata<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Poma         | Amanida de pasta<br>(llacets, tonyina, blat de moro, palets de cranc)<br>Carn de pinxo de gall d'indi<br>Enciam, pastanaga i soja<br>Pinya al seu suc | Arròs amb salsa de tomàquet<br>Filet de nero al forn<br>Enciam, cogombre i poma<br>logurt de soja      | Crema de verdures<br>Bistec d'au a la planxa<br>Enciam, pastanaga i blat de moro<br>Platan                                          | Amanida d'estiu<br>(patata, tomàquet, ou dur, olives)<br>Pollastre al forn<br>Enciam i pipes<br>Kiwi                                |
| Dilluns 29                                                                                                        | Dimarts 30                                                                                                                                            | Dimecres 31                                                                                            | 6. MÓN DE LES LLEGUMS I CEREALS                                                                                                     |                                                                                                                                     |
| Tallarines amb oli i bacó<br>Fingers de peix<br>Enciam, tomàquet i blat de moro<br>Sindria                        | Arròs amb calamars<br>(sogregit de verdures i tomàquet)<br>Truita d'espínacs<br>Enciam, cogombre i olives<br>Sindria<br>Postres d'aniversari          | Mongeta tendra i patata<br>Botifarra de porc amb seques<br>Enciam, pastanaga i pipes<br>Poma           |                                                |                                                                                                                                     |

6. MÓN DE LES  
LLEGUMS I  
CEREALS



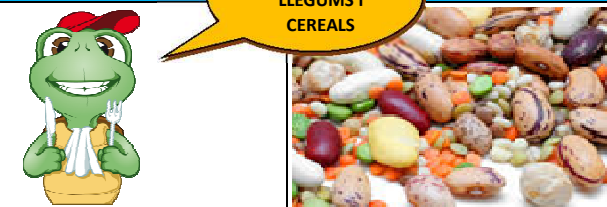
# Menú Escoles Terrassa Maig 2017

## Sense gluten

| Dilluns 1                                                                                                                | Dimarts 2                                                                                                                                                                                                | Dimecres 3                                                                                                  | Dijous 4                                                                                                                                                                    | Divendres 5                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FESTIU                                                                                                                   | DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ                                                                                                                                                                                 | Macarrons S/G amb salsa de tomàquet<br>Fingers de peix<br>Amanida variada<br>logurt natural                 | Mongeta tendra i patata<br>Vedella rostida<br>amb xampinyons<br>Kiwi                                                                                                        | Cigrons guisats amb verdures<br>Pit de pollastre a la provençal<br>Enciam i olives<br>Plàtan                                     |
| Dilluns 8                                                                                                                | Dimarts 9                                                                                                                                                                                                | Dimecres 10                                                                                                 | Dijous 11                                                                                                                                                                   | Divendres 12                                                                                                                     |
| Fideus s/g a la marinera (sogregit, verdures, calamar)<br>Llom a la planxa<br>Enciam, pastanaga i cogombre<br>Poma       | Llenties S/G guisades amb verdures<br>Truita de tonyina<br>Enciam, tomàquet i blat de moro<br>Taronja                                                                                                    | Patates guisades amb verdures<br>Hamburguesa de vedella<br>Enciam, brots de soja i olives<br>logurt natural | Amanida d'arròs (Arròs, enciam, pinya, pipes, pastanaga i olives)<br>Lluç al forn<br>Amb ceba i tomàquet<br>Pera                                                            | Minestra de verdures (patates, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)<br>Cuixetes de pollastre al forn<br>Amanida variada<br>Sindria |
| Dilluns 15                                                                                                               | Dimarts 16                                                                                                                                                                                               | Dimecres 17                                                                                                 | Dijous 18                                                                                                                                                                   | Divendres 19                                                                                                                     |
| Crema de carbassa i pastanaga<br>Fingers de pollastre<br>Enciam pinya i pipes<br>Kiwi                                    | Espaguetis S/G napolitana (salsa de tomàquet casolana)<br>Bacallà al forn<br>Enciam, blat de moro i olives<br>Meló                                                                                       | Mongeta tendra i patata<br>Mandonguilles mixtes<br>amb pastanaga i pèsols<br>Plàtan                         | Amanida de llegums (cigrons, mongetes, tomàquet, olives)<br>Truita de carbassó<br>Enciam, cogombre i pastanaga<br>Gelat                                                     | Arròs amb verdures (pastanaga, pèsols, carxofes, pebrot)<br>Filet de gallineta<br>Varietat d'enciams<br>Poma                     |
| Dilluns 22                                                                                                               | Dimarts 23                                                                                                                                                                                               | Dimecres 24                                                                                                 | Dijous 25                                                                                                                                                                   | Divendres 26                                                                                                                     |
| Llenties guisades (ceba, tomàquet, pastanaga)<br>Truita de patata<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Poma                   | Amanida de pasta (pasta s/g, tonyina, blat de moro, palets de cranc)<br>Carn de pinxo de gall d'indi<br>Enciam, pastanaga i soja<br>Pinya al seu suc                                                     | Arròs amb salsa de tomàquet<br>Filet de nero al forn<br>Enciam, cogombre i poma<br>logurt sabors            | Crema de verdures<br>Bistec d'au a la planxa<br>Enciam, pastanaga i blat de moro<br>Platan                                                                                  | Amanida d'estiu (patata, tomàquet, ou dur, olives)<br>Pollastre al forn<br>Enciam i pipes<br>Kiwi                                |
| Dilluns 29                                                                                                               | Dimarts 30                                                                                                                                                                                               | Dimecres 31                                                                                                 | 6. MÓN DE LES LLEGUMS I CEREALS                                                                                                                                             |                                                                                                                                  |
| Tallarines S/G amb carbonara (salsa beixamel s/g, bacó)<br>Fingers de peix<br>Enciam, tomàquet i blat de moro<br>Sindria | Arròs amb calamars (sogregit de verdures i tomàquet)<br>Truita d'espínacs<br>Enciam, cogombre i olives<br>Sindria<br> | Mongeta tendra i patata<br>Botifarra de porc amb seques<br>Enciam, pastanaga i pipes<br>Poma                |   |                                                                                                                                  |

# Menú Escoles Terrassa Maig 2017

Sense ou

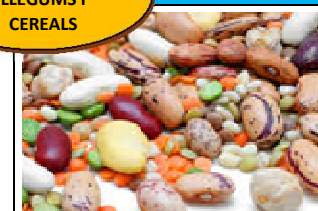
| Dilluns 1                                                                                                                 | Dimarts 2                                                                                                                                                                                                                                      | Dimecres 3                                                                                                  | Dijous 4                                                                                                                    | Divendres 5                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FESTIU                                                                                                                    | DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ                                                                                                                                                                                                                       | Macarrons s/ou amb salsa de tomàquet<br>Fingers de peix<br>Amanida variada<br>logurt natural                | Mongeta tendra i patata<br>Vedella rostida<br>amb xampinyons<br>Kiwi                                                        | Cigrons guisats amb verdures<br>Pit de pollastre a la provençal<br>Enciam i olives<br>Plàtan                                     |
| Dilluns 8                                                                                                                 | Dimarts 9                                                                                                                                                                                                                                      | Dimecres 10                                                                                                 | Dijous 11                                                                                                                   | Divendres 12                                                                                                                     |
| Fideus s/ou a la marinera (sufregit, verdures, calamar)<br>Llom a la planxa<br>Enciam, pastanaga i cogombre<br>Poma       | Llenties guisades amb verdures<br>Gall d'indi a la planxa<br>Enciam, tomàquet i blat de moro<br>Taronja                                                                                                                                        | Patates guisades amb verdures<br>Hamburguesa de vedella<br>Enciam, brots de soja i olives<br>logurt natural | Amanida d'arròs (Arròs, enciam, pinya, pipes, pastanaga i olives)<br>Lluç al forn<br>Ceba i tomàquet<br>Pera                | Minestra de verdures (patates, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)<br>Cuixetes de pollastre al forn<br>Amanida variada<br>Sindria |
| Dilluns 15                                                                                                                | Dimarts 16                                                                                                                                                                                                                                     | Dimecres 17                                                                                                 | Dijous 18                                                                                                                   | Divendres 19                                                                                                                     |
| Crema de carbassa i pastanaga<br>Fingers de pollastre<br>Enciam pinya i pipes<br>Kiwi                                     | Espaguetis s/ou napolitana (salsa de tomàquet casolana)<br>Bacallà al forn<br>Enciam, blat de moro i olives<br>Meló                                                                                                                            | Mongeta tendra i patata<br>Mandonguilles mixtes<br>amb pastanaga i pèsols<br>Plàtan                         | Amanida de llegums (cigrons, mongetes, tomàquet, olives)<br>Pollastre a la planxa<br>Enciam, cogombre i pastanaga<br>Gelats | Arròs amb verdures (pastanaga, pèsols, carxofes, pebrot)<br>Filet de gallineta<br>Varietat d'enciams<br>Poma                     |
| Dilluns 22                                                                                                                | Dimarts 23                                                                                                                                                                                                                                     | Dimecres 24                                                                                                 | Dijous 25                                                                                                                   | Divendres 26                                                                                                                     |
| Llenties guisades (ceba, tomàquet, pastanaga)<br>Lluç a la planxa<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Poma                    | Amanida de pasta (Pasta s/ou, tonyina, blat de moro)<br>Carn de pinxo de gall d'indi<br>Enciam, pastanaga i soja<br>Pinya al seu suc                                                                                                           | Arròs amb salsa de tomàquet<br>Filet de nero al forn<br>Enciam, cogombre i poma<br>logurt sabors            | Crema de verdures<br>Bistec d'au a la planxa<br>Enciam, pastanaga i blat de moro<br>Platan                                  | Amanida d'estiu (patata, tomàquet, olives)<br>Pollastre al forn<br>Enciam i pipes<br>Kiwi                                        |
| Dilluns 29                                                                                                                | Dimarts 30                                                                                                                                                                                                                                     | Dimecres 31                                                                                                 | 6. MÓN DE LES LLEGUMS I CEREALS                                                                                             |                                                                                                                                  |
| Tallarines s/ou amb salsa carbonara (Amb beixamel, bacó)<br>Fingers de peix<br>Enciam, tomàquet i blat de moro<br>Sindria | Arròs amb calamars (sufregit de verdures i tomàquet)<br>Pit de gall d'indi a la planxa<br>Enciam, cogombre i olives<br>Sindria<br><br>Postres d'aniversari  | Mongeta tendra i patata<br>Botifarra de porc amb seques<br>Enciam, pastanaga i pipes<br>Poma                |                                        |                                                                                                                                  |

# Menú Escoles Terrassa Maig 2017

## Sense fruits secs

| Dilluns 1                                                                                                               | Dimarts 2                                                                                                                                             | Dimecres 3                                                                                                  | Dijous 4                                                                                                                           | Divendres 5                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FESTIU                                                                                                                  | DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ                                                                                                                              | Macarrons amb salsa de tomàquet<br>Croquetes de bacallà<br>Amanida variada<br>logurt natural                | Mongeta tendra i patata<br>Vedella rostida<br>amb xampinyons<br>Kiwi                                                               | Cigrons guisats amb verdures<br>Pit de pollastre a la provençal<br>Enciam i olives<br>Plàtan                                        |
| Dilluns 8                                                                                                               | Dimarts 9                                                                                                                                             | Dimecres 10                                                                                                 | Dijous 11                                                                                                                          | Divendres 12                                                                                                                        |
| Fideuà a la marinera (sogregit, verdures,<br>calamar)<br>Llom a la planxa<br>Enciam, pastanaga i cogombre<br>Poma       | Llenties guisades amb verdures<br>Truita de tonyina<br>Enciam, tomàquet i blat de moro<br>Taronja                                                     | Patates guisades amb verdures<br>Hamburguesa de vedella<br>Enciam, brots de soja i olives<br>logurt natural | Amanida d'arròs (Arròs, enciam, pinya,<br>pastanaga i olives)<br>Lluç al forn<br>amb ceba i tomàquet<br>Pera                       | Minestra de verdures (patates, pèsols,<br>pastanaga, mongeta tendra)<br>Cuixetes de pollastre al forn<br>Amanida variada<br>Sindria |
| Dilluns 15                                                                                                              | Dimarts 16                                                                                                                                            | Dimecres 17                                                                                                 | Dijous 18                                                                                                                          | Divendres 19                                                                                                                        |
| Crema de carbassa i pastanaga<br>Llibrets de gall d'indi i formatge<br>Enciam i pinya<br>Kiwi                           | Espaguetis napolitana (salsa de<br>tomàquet casolana)<br>Bacallà al forn<br>Enciam, blat de moro i olives<br>Meló                                     | Mongeta tendra i patata<br>Mandonguilles mixtes<br>amb pastanaga i pèsols<br>Plàtan                         | Amanida de llegums (cigrons, mongetes,<br>tomàquet,olives)<br>Truita de carbassó<br>Enciam, cogombre i pastanaga<br>logurt natural | Arròs amb verdures (pastanaga,<br>pèsols, carxofes, pebrot)<br>Filet de gallineta<br>Varietat d'enciams<br>Poma                     |
| Dilluns 22                                                                                                              | Dimarts 23                                                                                                                                            | Dimecres 24                                                                                                 | Dijous 25                                                                                                                          | Divendres 26                                                                                                                        |
| Llenties guisades<br>(ceba, tomàquet, pastanaga)<br>Truita de patata<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Poma               | Amanida de pasta<br>(llacets, tonyina, blat de moro, palets de cranc)<br>Carn de pinxo de gall d'indi<br>Enciam, pastanaga i soja<br>Pinya al seu suc | Arròs amb salsa de tomaquet<br>Filet de nero al forn<br>Enciam, cogombre i poma<br>logurt natural           | Crema de verdures<br>Lasagna de carn<br>amb salsa beixamel<br>Platan                                                               | Amanida d'estiu<br>(patata, tomàquet, ou dur, olives)<br>Pollastre al forn<br>Enciam i pastanaga<br>Kiwi                            |
| Dilluns 29                                                                                                              | Dimarts 30                                                                                                                                            | Dimecres 31                                                                                                 | 6. MÓN DE LES LLEGUMS I CEREALS                                                                                                    |                                                                                                                                     |
| Tallarines amb salsa carbonara<br>(Amb beixamel, bacó)<br>Lluç arrebossat<br>Enciam, tomàquet i blat de moro<br>Sindria | Arròs amb calamars<br>(sogregit de verdures i tomàquet)<br>Truita d'espinacs<br>Enciam, cogombre i olives<br>Sindria<br><br>Postres d'aniversari      | Mongeta tendra i patata<br>Botifarra de porc amb seques<br>Enciam i pastanaga<br>Poma                       |                                               |                                                                                                                                     |

6. MÓN DE LES  
LLEGUMS I  
CEREALS



## Menú Escoles Terrassa Maig 2017

### Hipocalòrica

| Dilluns 1                                                                                              | Dimarts 2                                                                                               | Dimecres 3                                                                                                   | Dijous 4                                                                                                                                                                    | Divendres 5                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FESTIU                                                                                                 | DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ                                                                                | Crema de verdures<br>Lluç a la planxa<br>Amanida variada<br>logurt natural desnatat                          | Mongeta tendra i patata<br>Rostit de vedella<br>amb xampinyons<br>Kiwi                                                                                                      | Cigrons guisats amb verdures<br>Pit de pollastre a la provençal<br>Enciam i olives<br>Plàtan                                        |
| Dilluns 8                                                                                              | Dimarts 9                                                                                               | Dimecres 10                                                                                                  | Dijous 11                                                                                                                                                                   | Divendres 12                                                                                                                        |
| Mongeta i patata al vapor<br>Llom a la planxa<br>Enciam, pastanaga i cogombre<br>Poma                  | Llenties guisades amb verdures<br>Truita francesa<br>Enciam, tomàquet i blat de moro<br>Taronja         | Patates guisades amb verdures<br>Hamburguesa de vedella<br>Enciam i brots de soja<br>logurt natural desnatat | Amanida d'arròs (Arròs, enciam, pinya,<br>pipes, pastanaga i olives)<br>Lluç al forn<br>Amb ceba i tomàquet<br>Pera                                                         | Minestra de verdures (patates, pèsols,<br>pastanaga, mongeta tendra)<br>Cuixetes de pollastre al forn<br>Amanida variada<br>Sindria |
| Dilluns 15                                                                                             | Dimarts 16                                                                                              | Dimecres 17                                                                                                  | Dijous 18                                                                                                                                                                   | Divendres 19                                                                                                                        |
| Crema de carbassa i pastanaga<br>Gall d'indi a la planxa<br>Enciam pinya i pipes<br>Kiwi               | Menestra de verdures<br>Bacallà al forn<br>Enciam i blat de moro<br>Meló                                | Mongeta tendra i patata<br>Vedella planxa<br>Enciam i tomàquet<br>Plàtan                                     | Amanida de llegums (cigrons, mongetes,<br>tomàquet) (s/olives)<br>Truita francesa<br>Enciam, cogombre i pastanaga<br>logurt natural desnatat                                | Arròs amb verdures (pastanaga, pèsols,<br>carxofes, pebrot)<br>Filet de gallineta<br>Varietat d'enciams<br>Poma                     |
| Dilluns 22                                                                                             | Dimarts 23                                                                                              | Dimecres 24                                                                                                  | Dijous 25                                                                                                                                                                   | Divendres 26                                                                                                                        |
| Llenties cuites amb brou vegetal<br>Llom a la planxa<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Poma              | Mongeta tendra i patata<br>Carn de pinxo de gall d'indi<br>Enciam, pastanaga i soja<br>Pinya al seu suc | Bròquil i pastanaga<br>Filet de nero al forn<br>Enciam, cogombre i poma<br>logurt natural desnatat           | Crema de verdures<br>Bistec d'au a la planxa<br>Enciam, pastanaga i blat de moro<br>Platan                                                                                  | Amanida d'estiu<br>(patata, tomàquet, ou dur, s/olives)<br>Pollastre al forn<br>Enciam i pipes<br>Kiwi                              |
| Dilluns 29                                                                                             | Dimarts 30                                                                                              | Dimecres 31                                                                                                  | 6. MÓN DE LES LLEGUMS I CEREALS                                                                                                                                             |                                                                                                                                     |
| Tallarines amb oli i orenga<br>Filet de lluç a la planxa<br>Enciam, tomàquet i blat de moro<br>Sindria | Crema de verdures<br>Truita d'espínacs<br>Enciam i cogombre<br>logurt natural desnatat                  | Mongeta tendra i patata<br>Botifarra de porc<br>Enciam, pastanaga i pipes<br>Poma                            |   |                                                                                                                                     |

## Menú Escoles Terrassa Maig 2017

Sense fructosa ni sorbitol (no poma, pera ni mango)

| Dilluns 1                                                                                                         | Dimarts 2                                                                                                                                             | Dimecres 3                                                                                                | Dijous 4                                                                                                              | Divendres 5                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FESTIU                                                                                                            | DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ                                                                                                                              | Macarrons amb salsa de tomàquet<br>Croquetes de bacallà<br>Amanida variada<br>logurt natural              | Mongeta tendra i patata<br>Rostit de vedella<br>amb xampinyons<br>Kiwi                                                | Cigrons guisats amb verdures<br>Pit de pollastre a la provençal<br>Enciam i olives<br>Plàtan         |
| Dilluns 8                                                                                                         | Dimarts 9                                                                                                                                             | Dimecres 10                                                                                               | Dijous 11                                                                                                             | Divendres 12                                                                                         |
| Fideuà a la marinera (sofregit,<br>verdures, calamar)<br>Llom a la planxa<br>Enciam, pastanaga i cogombre<br>Kiwi | Llenties guisades amb arròs<br>Truita francesa<br>Enciam i tomàquet<br>Taronja                                                                        | Patates guisades amb verdures<br>Bistec de pollastre<br>Enciam i olives<br>logurt natural s/sucre         | Amanida d'arròs (Arròs, enciam, pinya,<br>pipes, pastanaga i olives)<br>Lluç al forn<br>Amb ceba i tomàquet<br>Plàtan | Mongeta tendra i patata<br>Cuixetes de pollastre al forn<br>Amanida variada<br>Sindria               |
| Dilluns 15                                                                                                        | Dimarts 16                                                                                                                                            | Dimecres 17                                                                                               | Dijous 18                                                                                                             | Divendres 19                                                                                         |
| Crema de carbassa i pastanaga<br>Llibrets de gall d'indi i formatge<br>Enciam pinya i pipes<br>Kiwi               | Espaguetis napolitana (salsa de<br>tomàquet casolana)<br>Bacallà al forn<br>Enciam i olives<br>Meló                                                   | Mongeta tendra i patata<br>Mandonguilles mixtes<br>amb pastanaga i pèsols<br>Plàtan                       | Amanida de patates (tomàquet, olives)<br>Truita frances<br>Enciam i cogombre<br>logurt natural s/sucre                | Arròs amb verdures (carxofes,<br>pebrot)<br>Filet de gallineta<br>Varietat d'enciams<br>Taronja      |
| Dilluns 22                                                                                                        | Dimarts 23                                                                                                                                            | Dimecres 24                                                                                               | Dijous 25                                                                                                             | Divendres 26                                                                                         |
| Llenties guisades<br>(ceba, tomàquet, pastanaga)<br>Truita de patata<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Sindria      | Amanida de pasta<br>(llacets, tonyina, blat de moro, palets de cranc)<br>Carn de pinxo de gall d'indi<br>Enciam, pastanaga i soja<br>Pinya al seu suc | Arròs amb salsa de tomàquet<br>Filet de nero al forn<br>Enciam, cogombre i poma<br>logurt natural s/sucre | Crema de verdures<br>Botifarra d'au a la planxa<br>Enciam i tomàquet<br>Plàtan                                        | Amanida d'estiu<br>(patata, tomàquet, ou dur, olives)<br>Pollastre al forn<br>Enciam i pipes<br>Kiwi |
| Dilluns 29                                                                                                        | Dimarts 30                                                                                                                                            | Dimecres 31                                                                                               | 6. MÓN DE LES LLEGUMS I CEREALS                                                                                       |                                                                                                      |
| Tallarines amb salsa de tomàquet<br>Fingers de peix<br>Enciam i tomàquet<br>Sindria                               | Arròs amb calamars<br>(sogregit de verdures i tomàquet)<br>Truita francesa<br>Enciam, cogombre i olives<br>Sindria                                    | Mongeta tendra i patata<br>Botifarra de porc<br>Enciam, pastanaga i pipes<br>Plàtan                       |                                  |                                                                                                      |

6. MÓN DE LES  
LLEGUMS I  
CEREALS



## Menú Escoles Terrassa Maig 2017

### Sense soja, síndria, meló, kiwi ni fruits secs

| Dilluns 1                                                                                                         | Dimarts 2                                                                                                                                                                                                                 | Dimecres 3                                                                                        | Dijous 4                                                                                                                                                                    | Divendres 5                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>FESTIU</b>                                                                                                     | <b>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</b>                                                                                                                                                                                           | Macarrons amb salsa de tomàquet<br>Croquetes de bacallà<br>Amanida variada<br>logurt natural      | Mongeta tendra i patata<br>Vedella rostida<br>amb xampinyons<br>Pera                                                                                                        | Cigrons guisats amb verdures<br>Pit de pollastre a la provençal<br>Enciam i olives<br>Plàtan                                       |
| Dilluns 8                                                                                                         | Dimarts 9                                                                                                                                                                                                                 | Dimecres 10                                                                                       | Dijous 11                                                                                                                                                                   | Divendres 12                                                                                                                       |
| Fideuà a la marinera (sogregit, verdures,<br>calamar)<br>Llom a la planxa<br>Enciam, pastanaga i cogombre<br>Poma | Llenties guisades amb arròs<br>Truita de tonyina<br>Enciam, tomàquet i blat de moro<br>Taronja                                                                                                                            | Patates guisades amb verdures<br>Hamburguesa de vedella<br>Enciam i olives<br>logurt natural      | Amanida d'arròs (Arròs, enciam, pinya,<br>pipes, pastanaga i olives)<br>Lluç al forn<br>Amb ceba i tomàquet<br>Pera                                                         | Minestra de verdures (patates, pèsols,<br>pastanaga, mongeta tendra)<br>Cuixetes de pollastre al forn<br>Amanida variada<br>Plàtan |
| Dilluns 15                                                                                                        | Dimarts 16                                                                                                                                                                                                                | Dimecres 17                                                                                       | Dijous 18                                                                                                                                                                   | Divendres 19                                                                                                                       |
| Crema de carbassa i pastanaga<br>Llibrets de gall d'indi i formatge<br>Enciam i pinya<br>Pera                     | Espaguetis napolitana (salsa de<br>tomàquet casolana)<br>Bacallà al forn<br>Enciam, blat de moro i olives<br>Taronja                                                                                                      | Mongeta tendra i patata<br>Mandonguilles mixtes<br>amb pastanaga i pèsols<br>Plàtan               | Amanida de llegums (cigrons, mongetes,<br>tomàquet, olives)<br>Truita de carbassó<br>Enciam, cogombre i pastanaga<br>logurt natural                                         | Arròs amb verdures (pastanaga, pèsols,<br>carxofes, pebrot)<br>Filet de gallineta<br>Varietat d'enciams<br>Poma                    |
| Dilluns 22                                                                                                        | Dimarts 23                                                                                                                                                                                                                | Dimecres 24                                                                                       | Dijous 25                                                                                                                                                                   | Divendres 26                                                                                                                       |
| Llenties guisades<br>(ceba, tomàquet, pastanaga)<br>Truita de patata<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Poma         | Amanida de pasta<br>(llacets, tonyina, blat de moro, palets de cranc)<br>Carn de pinxo de gall d'indi<br>Enciam i pastanaga<br>Pinya al seu suc                                                                           | Arròs amb salsa de tomàquet<br>Filet de nero al forn<br>Enciam, cogombre i poma<br>logurt natural | Crema de verdures<br>Bistec de pollastre<br>Enciam, pastanaga i blat de moro<br>Plàtan                                                                                      | Amanida d'estiu<br>(patata, tomàquet, ou dur, olives)<br>Pollastre al forn<br>Enciam i tomàquet<br>Pera                            |
| Dilluns 29                                                                                                        | Dimarts 30                                                                                                                                                                                                                | Dimecres 31                                                                                       | 6. MÓN DE LES LLEGUMS I CEREALS                                                                                                                                             |                                                                                                                                    |
| Tallarines amb salsa de tomàquet<br>Lluç arrebossat<br>Enciam, tomàquet i blat de moro<br>Plàtan                  | Arròs amb calamars<br>(sogregit de verdures i tomàquet)<br>Truita d'espínacs<br>Enciam, cogombre i olives<br><br>Postres d'aniversari  | Mongeta tendra i patata<br>Botifarra de porc<br>amb seques<br>Enciam i pastanaga<br>Poma          |   |                                                                                                                                    |

## Menú Escoles Terrassa Maig 2017

Sense lactosa, préssec ni alpiste

| Dilluns 1                                                                                                         | Dimarts 2                                                                                                                                                                                                                            | Dimecres 3                                                                                                    | Dijous 4                                                                                                                                                                    | Divendres 5                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FESTIU                                                                                                            | DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ                                                                                                                                                                                                             | Macarrons amb salsa de tomàquet<br>Fingers de peix<br>Amanida variada<br>Poma                                 | Mongeta tendra i patata<br>Rostit de vedella<br>amb xampinyons<br>Kiwi                                                                                                      | Cigrons guisats amb verdures<br>Pit de pollastre a la provençal<br>Enciam i olives<br>Plàtan                                        |
| Dilluns 8                                                                                                         | Dimarts 9                                                                                                                                                                                                                            | Dimecres 10                                                                                                   | Dijous 11                                                                                                                                                                   | Divendres 12                                                                                                                        |
| Fideuà a la marinera (sofregit,<br>verdures, calamar)<br>Llom a la planxa<br>Enciam, pastanaga i cogombre<br>Poma | Llenties guisades amb arròs<br>Truita de tonyina<br>Enciam, tomàquet i blat de moro<br>Taronja                                                                                                                                       | Patates guisades amb verdures<br>Hamburguesa de vedella<br>Enciam, brots de soja i olives<br>logurt s/lactosa | Amanida d'arròs (Arròs, enciam, pinya,<br>pipes, pastanaga i olives)<br>Lluç al forn<br>Patata panadera<br>Pera                                                             | Minestra de verdures (patates, pèsols,<br>pastanaga, mongeta tendra)<br>Cuixetes de pollastre al forn<br>Amanida variada<br>Sindria |
| Dilluns 15                                                                                                        | Dimarts 16                                                                                                                                                                                                                           | Dimecres 17                                                                                                   | Dijous 18                                                                                                                                                                   | Divendres 19                                                                                                                        |
| Crema de carbassa i pastanaga<br>Fingers de pollastre<br>Enciam pinya i pipes<br>Kiwi                             | Espaguetis napolitana (salsa de<br>tomàquet casolana)<br>Bacallà al forn<br>Enciam, blat de moro i olives<br>Meló                                                                                                                    | Mongeta tendra i patata<br>Mandonguilles mixtes<br>amb pastanaga i pèsols<br>Plàtan                           | Amanida de llegums (cigrons, mongetes,<br>tomàquet, olives)<br>Truita de carbassó<br>Enciam, cogombre i pastanaga<br>logurt sense lactosa                                   | Arròs amb verdures (pastanaga,<br>pèsols, carxofes, pebrot)<br>Filet de gallineta<br>Varietat d'enciams<br>Poma                     |
| Dilluns 22                                                                                                        | Dimarts 23                                                                                                                                                                                                                           | Dimecres 24                                                                                                   | Dijous 25                                                                                                                                                                   | Divendres 26                                                                                                                        |
| Llenties guisades<br>(ceba, tomàquet, pastanaga)<br>Truita de patata<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Poma         | Amanida de pasta<br>(llacets, tonyina, blat de moro, palets de<br>cranc)<br>Carn de pinxo de gall d'indi<br>Enciam, pastanaga i soja<br>Pinya al seu suc                                                                             | Arròs amb salsa de tomàquet<br>Filet de nero al forn<br>Enciam, cogombre i poma<br>logurt s/lactosa           | Crema de verdures<br>Botifarra d'au a la planxa<br>Enciam, pastanaga i blat de moro<br>Platan                                                                               | Amanida d'estiu<br>(patata, tomàquet, ou dur, olives)<br>Pollastre al forn<br>Enciam i pipes<br>Kiwi                                |
| Dilluns 29                                                                                                        | Dimarts 30                                                                                                                                                                                                                           | Dimecres 31                                                                                                   | 6. MÓN DE LES LLEGUMS I CEREALS                                                                                                                                             |                                                                                                                                     |
| Tallarines amb salsa tomàquet<br>Fingers de peix<br>Enciam, tomàquet i blat de moro<br>Sindria                    | Arròs amb calamars<br>(sofregit de verdures i tomàquet)<br>Truita d'espinacs<br>Enciam, cogombre i olives<br>Sindria<br><br>Postres d'aniversari  | Mongeta tendra i patata<br>Botifarra de porc amb seques<br>Enciam, pastanaga i pipes<br>Poma                  |   |                                                                                                                                     |

## Menú Escoles Terrassa Maig 2017

Sense fruits secs, peix, marisc, llegums, préssec, plàtan, meló.

| Dilluns 1                                                                                                             | Dimarts 2                                                                                                                                                                                                   | Dimecres 3                                                                                       | Dijous 4                                                                                                                                                                    | Divendres 5                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FESTIU                                                                                                                | DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ                                                                                                                                                                                    | Espaguetis amb salsa de tomàquet<br>Fingers de pollastre<br>Amanida variada<br>logurt natural    | Mongeta tendra i patata<br>Rostit de vedella<br>amb xampinyons<br>Kiwi                                                                                                      | Arròs amb verdures<br>Pit de pollastre a la provençal<br>Enciam i olives<br>Plàtan                              |
| Dilluns 8                                                                                                             | Dimarts 9                                                                                                                                                                                                   | Dimecres 10                                                                                      | Dijous 11                                                                                                                                                                   | Divendres 12                                                                                                    |
| Fideuà de verdures (sogregit,<br>verdures i brou vegetal)<br>Llom a la planxa<br>Enciam, pastanaga i cogombre<br>Poma | Arròs amb xampinyons<br>Truita francesa<br>Enciam, tomàquet i blat de moro<br>Taronja                                                                                                                       | Patates guisades amb verdures<br>Hamburguesa de vedella<br>Enciam i olives<br>logurt natural     | Amanida d'arròs (Arròs, enciam, pinya,<br>pastanaga i olives)<br>Llom al forn<br>Amb ceba i tomàquet<br>Pera                                                                | Mongeta tendra, pastanaga i patata<br>Cuixetes de pollastre al forn<br>Amanida variada<br>Sindria               |
| Dilluns 15                                                                                                            | Dimarts 16                                                                                                                                                                                                  | Dimecres 17                                                                                      | Dijous 18                                                                                                                                                                   | Divendres 19                                                                                                    |
| Crema de carbassa i pastanaga<br>Llibrets de gall d'indi i formatge<br>Enciam i pinya<br>Kiwi                         | Macarrons napolitana (salsa de tomàquet<br>casolana)<br>Pollastre al forn<br>Enciam, blat de moro i olives<br>Fruita del temps                                                                              | Mongeta tendra i patata<br>Mandonguilles mixtes<br>amb pastanaga i pèsols<br>Fruits de temps     | Amanida de patata (tomàquet, olives)<br>Truita de carbassó<br>Enciam, cogombre i pastanaga<br>Gelats                                                                        | Arròs amb verdures (pastanaga, carxofes,<br>pebrot) (sípsols)<br>Llom a la planxa<br>Varietat d'enciams<br>Poma |
| Dilluns 22                                                                                                            | Dimarts 23                                                                                                                                                                                                  | Dimecres 24                                                                                      | Dijous 25                                                                                                                                                                   | Divendres 26                                                                                                    |
| Mongeta i patata<br>(ceba, tomàquet, pastanaga)<br>Truita de patata<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Poma              | Amanida de pasta<br>(llacets, tonyina, blat de moro, palets de<br>cranc)<br>Carn de pinxo de gall d'indi<br>Enciam, pastanaga i soja<br>Pinya al seu suc                                                    | Arròs amb salsa de tomàquet<br>Filet de nero al forn<br>Enciam, cogombre i poma<br>logurt sabors | Crema de verdures<br>Bistec d'au planxa<br>Enciam, pastanaga i blat de moro<br>Fruita del temps                                                                             | Amanida d'estiu<br>(patata, tomàquet, ou dur, olives)<br>Pollastre al forn<br>Enciam i poma<br>Kiwi             |
| Dilluns 29                                                                                                            | Dimarts 30                                                                                                                                                                                                  | Dimecres 31                                                                                      | 6. MÓN DE LES LLEGUMS I CEREALS                                                                                                                                             |                                                                                                                 |
| Tallarines amb salsa de tomàquet<br>Filet de gall dindi arrebossat<br>Enciam, tomàquet i blat de moro<br>Sindria      | Arròs amb verdures<br>(sogregit de verdures i tomàquet)<br>Truita d'espínacs<br>Enciam, cogombre i olives<br>Sindria<br> | Mongeta tendra i patata<br>Botifarra de porc<br>Enciam i pastanaga<br>Poma                       |   |                                                                                                                 |

## Menú Escoles Terrassa Maig 2017

### Hipercalòrica

| Dilluns 1                                                                                                            | Dimarts 2                                                                                                                                                                                               | Dimecres 3                                                                                                                   | Dijous 4                                                                                                                                                                    | Divendres 5                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FESTIU                                                                                                               | DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ                                                                                                                                                                                | Espaguetis amb salsa de tomàquet<br>Croquetes de bacallà<br>Amanida variada<br>logurt natural                                | Mongeta tendra i patata<br>Rostit de vedella<br>amb xampinyons<br>Kiwi                                                                                                      | Cigrons guisats amb verdures<br>Pit de pollastre a la provençal<br>Enciam i olives<br>Plàtan                                                  |
| Dilluns 8                                                                                                            | Dimarts 9                                                                                                                                                                                               | Dimecres 10                                                                                                                  | Dijous 11                                                                                                                                                                   | Divendres 12                                                                                                                                  |
| Fideuà a la marinera (sofregit, verdures, calamar)<br>Llom a la planxa<br>Enciam, pastanaga i cogombre<br>Poma       | Llenties guisades amb arròs<br>Trita de tonyina<br>Enciam, tomàquet i blat de moro<br>Taronja                                                                                                           | Patates guisades amb verdures<br>Hamburguesa de vedella amb formatge fós<br>Enciam, brots de soja i olives<br>logurt natural | Amanida d'arròs (Arròs, enciam, pinya, pipes, pastanaga i olives)<br>Lluç al forn<br>Amb ceba i tomàquet<br>Pera                                                            | Minestra de verdures (patates, pèsols, pastanaga, mongeta tendra) amb maionesa<br>Cuixetes de pollastre al forn<br>Amanida variada<br>Sindria |
| Dilluns 15                                                                                                           | Dimarts 16                                                                                                                                                                                              | Dimecres 17                                                                                                                  | Dijous 18                                                                                                                                                                   | Divendres 19                                                                                                                                  |
| Crema de carbassa i pastanaga<br>Llibrets de gall d'indi i formatge<br>Enciam pinya i pipes<br>Kiwi                  | Macarrons napolitana (salsa de tomàquet casolana) amb formatge<br>Bacallà al forn<br>Enciam, blat de moro i olives<br>Meló                                                                              | Mongeta tendra i patata<br>Mandonguilles mixtes<br>amb pastanaga i pèsols<br>Plàtan                                          | Amanida de llegums (cigrons, mongetes, tomàquet, olives)<br>Trita de carbassó<br>Enciam, cogombre i pastanaga<br>Gelut                                                      | Arròs amb verdures (pastanaga, pèsols, carxofes, pebrot)<br>Filet de gallineta arrebossat<br>Varietat d'enciams<br>Poma                       |
| Dilluns 22                                                                                                           | Dimarts 23                                                                                                                                                                                              | Dimecres 24                                                                                                                  | Dijous 25                                                                                                                                                                   | Divendres 26                                                                                                                                  |
| Llenties guisades (ceba, tomàquet, pastanaga)<br>Trita de patata<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Poma                | Amanida de pasta (llacets, tonyina, blat de moro, palets de cranc)<br>Carn de pinxo de gall d'indi<br>Enciam, pastanaga i soja<br>Pinya al seu suc                                                      | Arròs amb salsa de tomàquet<br>Filet de nero arrebossat<br>Enciam, cogombre i poma<br>logurt sabors                          | Crema de verdures amb crostonets<br>Lasagna de carn amb salsa beixamel<br>Platan                                                                                            | Amanida d'estiu (patata, tomàquet, ou dur, olives)<br>Pollastre al forn<br>Enciam i pipes<br>Kiwi                                             |
| Dilluns 29                                                                                                           | Dimarts 30                                                                                                                                                                                              | Dimecres 31                                                                                                                  | 6. MÓN DE LES LLEGUMS I CEREALS                                                                                                                                             |                                                                                                                                               |
| Tallarines amb salsa carbonara (Amb beixamel, bacó)<br>Lluç arrebossat<br>Enciam, tomàquet i blat de moro<br>Sindria | Arròs amb calamars (sogregit de verdures i tomàquet)<br>Trita d'espínacs<br>Enciam, cogombre i olives<br>Sindria<br> | Mongeta tendra i patata<br>Botifarra de porc amb seques<br>Enciam, pastanaga i pipes<br>Poma                                 |   |                                                                                                                                               |

## Menú Escoles Terrassa Maig 2017

### Baixa en FODMAPS, lactosa i fructosa

| Dilluns 1                                                                                                           | Dimarts 2                                                                                                                                                                                      | Dimecres 3                                                                                                        | Dijous 4                                                                                                                                                                    | Divendres 5                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FESTIU                                                                                                              | DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ                                                                                                                                                                       | Macarrons amb salsa de tomàquet<br>Croquetes de bacallà<br>Amanida variada<br>logurt sense lactosa                | Mongeta tendra i patata<br>Rostit de vedella<br>amb xampinyons<br>Kiwi                                                                                                      | Cigrons guisats amb verdures<br>Pit de pollastre a la provençal<br>Enciam i olives Plàtan                  |
| Dilluns 8                                                                                                           | Dimarts 9                                                                                                                                                                                      | Dimecres 10                                                                                                       | Dijous 11                                                                                                                                                                   | Divendres 12                                                                                               |
| Fideuà a la marinera (sofregit, verdures,<br>calamar)<br>Llom a la planxa<br>Enciam, pastanaga i cogombre<br>Plàtan | Arròs amb oli i orenga<br>Truita francesa<br>Enciam, tomàquet i blat de moro<br>Fruita del temps                                                                                               | Patates guisades amb verdures<br>Hamburguesa de vedella<br>Enciam, brots de soja i olives<br>logurt sense lactosa | Amanida d'arròs (Arròs, enciam, pinya,<br>pipes, pastanaga i olives)<br>Luç al forn<br>Amb ceba i tomàquet<br>Kiwi                                                          | Mongeta tendra, pastanaga i patata<br>Cuixetes de pollastre al forn<br>Amanida variada<br>Fruita del temps |
| Dilluns 15                                                                                                          | Dimarts 16                                                                                                                                                                                     | Dimecres 17                                                                                                       | Dijous 18                                                                                                                                                                   | Divendres 19                                                                                               |
| Crema de carbassa i pastanaga<br>Pollastre arrebossat<br>Enciam pinya i pipes<br>Kiwi                               | Macarrons napolitana (salsa de tomàquet<br>casolana)<br>Bacallà al forn<br>Enciam, blat de moro i olives<br>Fruita del temps                                                                   | Mongeta tendra i patata<br>Mandonguilles mixtes<br>amb pastanaga i pèsols<br>Plàtan                               | Amanida de patates (tomàquet, olives)<br>Truita francesa<br>Enciam, cogombre i pastanaga<br>logurt sense lactosa                                                            | Arròs amb verdures<br>Filet de gallineta<br>Varietat d'enciams<br>Fruita del temps                         |
| Dilluns 22                                                                                                          | Dimarts 23                                                                                                                                                                                     | Dimecres 24                                                                                                       | Dijous 25                                                                                                                                                                   | Divendres 26                                                                                               |
| Llentíes guisades<br>(ceba, tomàquet, pastanaga)<br>Truita de patata<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Plàtan         | Amanida de pasta<br>(llacets, tonyina, blat de moro, palets de<br>cranc)<br>Carn de pinxo de gall d'indi<br>Enciam, pastanaga i soja<br>Pinya al seu suc                                       | Arròs amb salsa de tomàquet<br>Filet de nero al forn<br>Enciam, cogombre i poma<br>logurt sense lactosa           | Crema de verdures<br>Bistec d'au a la planxa<br>Enciam i tomàquet<br>Taronja                                                                                                | Amanida d'estiu<br>(patata, tomàquet, ou dur, olives)<br>Pollastre al forn<br>Enciam i pipes<br>Kiwi       |
| Dilluns 29                                                                                                          | Dimarts 30                                                                                                                                                                                     | Dimecres 31                                                                                                       | 6. MÓN DE LES LLEGUMS I CEREALS                                                                                                                                             |                                                                                                            |
| Tallarines amb salsa de tomàquet<br>Fingers de peix<br>Enciam, tomàquet i blat de moro<br>Sindria                   | Arròs amb calamars<br>(sofregit de verdures i tomàquet)<br>Truita francesa<br>Enciam, cogombre i olives<br> | Mongeta tendra i patata<br>Botifarra de porc<br>pastanaga i pipes<br>Plàtan                                       |   |                                                                                                            |

 TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS  
AMB AIGUA I PA  
 CUINAT I AMANIT AMB OLI D'OLIVA.

"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".

L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.

Quan posa "verdures" o "fruita del temps" donar les que toleri.

Fer els sofregits sense ceba

## Menú Escoles Terrassa Maig 2017

### Sense marisc, calamar ni sípia

| Dilluns 1                                                                                                              | Dimarts 2                                                                                                                                                                                                                 | Dimecres 3                                                                                                  | Dijous 4                                                                                                                                                                    | Divendres 5                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FESTIU                                                                                                                 | DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ                                                                                                                                                                                                  | Macarrons amb salsa de tomàquet<br>Croquetes de bacallà<br>Amanida variada<br>logurt natural                | Mongeta tendra i patata<br>Vedella rostida<br>amb xampinyons<br>Kiwi                                                                                                        | Cigrons guisats amb verdures<br>Pit de pollastre a la provençal<br>Enciam i olives<br>Platàn                                        |
| Dilluns 8                                                                                                              | Dimarts 9                                                                                                                                                                                                                 | Dimecres 10                                                                                                 | Dijous 11                                                                                                                                                                   | Divendres 12                                                                                                                        |
| Fideuà de verdures (sofregit,<br>verdures i brou vegetal)<br>Llom a la planxa<br>Enciam, pastanaga i cogombre<br>Poma  | Llenties guisades amb arròs<br>Truita francesa<br>Enciam, tomàquet i blat de moro<br>Taronja                                                                                                                              | Patates guisades amb verdures<br>Hamburguesa de vedella<br>Enciam, brots de soja i olives<br>logurt natural | Amanida d'arròs (Arròs, enciam, pinya,<br>pipes, pastanaga i olives)<br>Lluç al forn<br>Amb ceba i tomàquet<br>Pera                                                         | Minestra de verdures (patates, pèsols,<br>pastanaga, mongeta tendra)<br>Cuixetes de pollastre al forn<br>Amanida variada<br>Sindria |
| Dilluns 15                                                                                                             | Dimarts 16                                                                                                                                                                                                                | Dimecres 17                                                                                                 | Dijous 18                                                                                                                                                                   | Divendres 19                                                                                                                        |
| Crema de carbassa i pastanaga<br>Llibrets de gall d'indi i formatge<br>Enciam pinya i pipes<br>Kiwi                    | Espaguetis napolitana (salsa de<br>tomàquet casolana)<br>Bacallà al forn<br>Enciam, blat de moro i olives<br>Meló                                                                                                         | Mongeta tendra i patata<br>Mandonguilles mixtes<br>amb pastanaga i pèsols<br>Platàn                         | Amanida de llegums (cigrons, mongetes,<br>tomàquet,olives)<br>Truita de carbassó<br>Enciam, cogombre i pastanaga<br>Gelat                                                   | Arròs amb verdures (pastanaga,<br>pèsols, carxofes, pebrot)<br>Filet de gallineta<br>Varietat d'enciams<br>Poma                     |
| Dilluns 22                                                                                                             | Dimarts 23                                                                                                                                                                                                                | Dimecres 24                                                                                                 | Dijous 25                                                                                                                                                                   | Divendres 26                                                                                                                        |
| Llenties guisades<br>(ceba, tomàquet, pastanaga)<br>Truita de patata<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Poma              | Amanida de pasta<br>(llacets, tonyina, blat de moro)<br>Carn de pinxo de gall d'indi<br>Enciam, pastanaga i soja<br>Pinya al seu suc                                                                                      | Arròs amb salsa de tomàquet<br>Filet de nero al forn<br>Enciam, cogombre i poma<br>logurt sabors            | Crema de verdures<br>Bistec d'au a la planxa<br>Enciam, pastanaga i blat de moro<br>Platan                                                                                  | Amanida d'estiu<br>(patata, tomàquet, ou dur, olives)<br>Pollastre al forn<br>Enciam i pipes<br>Kiwi                                |
| Dilluns 29                                                                                                             | Dimarts 30                                                                                                                                                                                                                | Dimecres 31                                                                                                 | 6. MÓN DE LES LLEGUMS I CEREALS                                                                                                                                             |                                                                                                                                     |
| Tallarines amb salsa carbonara<br>(amb beixamel, bacó)<br>Finger de peix<br>Enciam, tomàquet i blat de moro<br>Sindria | Arròs amb verdures<br>(sogregit de verdures i tomàquet)<br>Truita d'espínacs<br>Enciam, cogombre i olives<br><br>Postres d'aniversari  | Mongeta tendra i patata<br>Botifarra de porc amb seques<br>Enciam, pastanaga i pipes<br>Poma                |   |                                                                                                                                     |

## Menú Escoles Terrassa Maig 2017

### Sense llegums ni ou

| Dilluns 1                                                                                                           | Dimarts 2                                                                                                                                                                                                                           | Dimecres 3                                                                                       | Dijous 4                                                                                                                                                                    | Divendres 5                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FESTIU                                                                                                              | DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ                                                                                                                                                                                                            | Macarrons s/ou amb salsa de tomàquet<br>Fingers de peix<br>Amanida variada<br>logurt natural     | Mongeta tendra i patata<br>Rostit de vedella<br>amb xampinyons<br>Kiwi                                                                                                      | Arròs amb verdures<br>Pit de pollastre a la provençal<br>Enciam i olives<br>Plàtan                              |
| Dilluns 8                                                                                                           | Dimarts 9                                                                                                                                                                                                                           | Dimecres 10                                                                                      | Dijous 11                                                                                                                                                                   | Divendres 12                                                                                                    |
| Fideus s/ou a la marinera (sofregit, verdures, calamar)<br>Llom a la planxa<br>Enciam, pastanaga i cogombre<br>Poma | Arròs amb xampinyons<br>Bistec d'au a la planxa<br>Enciam, tomàquet i blat de moro<br>Taronja                                                                                                                                       | Patates guisades amb verdures<br>Hamburguesa de vedella<br>Enciam i olives<br>logurt natural     | Amanida d'arròs (Arròs, enciam, pinya, pipes, pastanaga i olives)<br>Lluç al forn<br>Amb ceba i tomàquet<br>Pera                                                            | Mongeta tendra, pastanaga i patata<br>Cuixetes de pollastre al forn<br>Amanida variada<br>Sindria               |
| Dilluns 15                                                                                                          | Dimarts 16                                                                                                                                                                                                                          | Dimecres 17                                                                                      | Dijous 18                                                                                                                                                                   | Divendres 19                                                                                                    |
| Crema de carbassa i pastanaga<br>Fingers de pollastre<br>Enciam pinya i pipes<br>Kiwi                               | Espaguetis s/ou napolitana (salsa de tomàquet casolana)<br>Bacallà al forn<br>Enciam, blat de moro i olives<br>Meló                                                                                                                 | Mongeta tendra i patata<br>Mandonguilles mixtes<br>amb pastanaga i pèsols<br>Plàtan              | Amanida de patata (tomàquet, olives)<br>Pollastre a la planxa<br>Enciam, cogombre i pastanaga<br>Gelats                                                                     | Arròs amb verdures (pastanaga, carxofes, pebrot) (s/pèsols)<br>Filet de gallineta<br>Varietat d'enciams<br>Poma |
| Dilluns 22                                                                                                          | Dimarts 23                                                                                                                                                                                                                          | Dimecres 24                                                                                      | Dijous 25                                                                                                                                                                   | Divendres 26                                                                                                    |
| Patates guisades (ceba, tomàquet, pastanaga)<br>Lluç a la planxa<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Poma               | Amanida de pasta (pasta s/ou, tonyina, blat de moro)<br>Carn de pinxo de gall d'indi<br>Enciam, pastanaga i soja<br>Pinya al seu suc                                                                                                | Arròs amb salsa de tomàquet<br>Filet de nero al forn<br>Enciam, cogombre i poma<br>logurt sabors | Crema de verdures<br>Bistec d'au al forn<br>Enciam, pastanaga i blat de moro<br>Platan                                                                                      | Amanida d'estiu (patata, tomàquet, olives)<br>Pollastre al forn<br>Enciam i pipes<br>Kiwi                       |
| Dilluns 29                                                                                                          | Dimarts 30                                                                                                                                                                                                                          | Dimecres 31                                                                                      | 6. MÓN DE LES LLEGUMS I CEREALS                                                                                                                                             |                                                                                                                 |
| Tallarines s/ou amb salsa de tomàquet<br>Fingers de peix<br>Enciam, tomàquet i blat de moro<br>Sindria              | Arròs amb calamars (sogregit de verdures i tomàquet)<br>Pit de gall d'indi a la planxa<br>Enciam, cogombre i olives<br><br>Postres d'aniversari  | Mongeta tendra i patata<br>Botifarra de porc<br>Enciam, pastanaga i pipes<br>Poma                |   |                                                                                                                 |

## Menú Escoles Terrassa Maig 2017

### Sense vedella ni fruita

| Dilluns 1                                                                                                                            | Dimarts 2                                                                                                                                                                                                             | Dimecres 3                                                                                             | Dijous 4                                                                                                                                                                    | Divendres 5                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FESTIU                                                                                                                               | DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ                                                                                                                                                                                              | Macarrons amb salsa de tomàquet<br>Croquetes de bacallà<br>Amanida variada<br>logurt natural           | Mongeta tendra i patata<br>Rostit de porc<br>amb xampinyons<br>logurt natural                                                                                               | Cigrons guisats amb verdures<br>Pit de pollastre a la provençal<br>Enciam i olives<br>logurt natural                                    |
| Dilluns 8                                                                                                                            | Dimarts 9                                                                                                                                                                                                             | Dimecres 10                                                                                            | Dijous 11                                                                                                                                                                   | Divendres 12                                                                                                                            |
| Fideuà a la marinera (sogregit, verdures, calamar)<br>Llom a la planxa<br>Enciam, pastanaga i cogombre<br>logurt natural             | Llenties guisades amb arròs<br>Truita de tonyina<br>Enciam, tomàquet i blat de moro<br>logurt natural                                                                                                                 | Patates guisades amb verdures<br>Gall dindi planxa<br>Enciam, brots de soja i olives<br>logurt natural | Amanida d'arròs (Arròs, enciam, pipes, pastanaga i olives)<br>Lluç al forn<br>Amb ceba i tomàquet<br>logurt natural                                                         | Minestra de verdures (patates, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)<br>Cuixetes de pollastre al forn<br>Amanida variada<br>logurt natural |
| Dilluns 15                                                                                                                           | Dimarts 16                                                                                                                                                                                                            | Dimecres 17                                                                                            | Dijous 18                                                                                                                                                                   | Divendres 19                                                                                                                            |
| Crema de carbassa i pastanaga<br>Llibrets de gall d'indi i formatge<br>Enciam i pipes<br>logurt natural                              | Espaguetis napolitana (salsa de tomàquet casolana)<br>Bacallà al forn<br>Enciam, blat de moro i olives<br>logurt natural                                                                                              | Mongeta tendra i patata<br>Llom a la planxa<br>amb pastanaga i pèsols<br>Gelat                         | Amanida de llegums (cigrons, mongetes, tomàquet, olives)<br>Truita de carbassó<br>Enciam, cogombre i pastanaga<br>logurt natural                                            | Arròs amb verdures (pastanaga, pèsols, carxofes, pebrot)<br>Filet de gallineta<br>Varietat d'enciams<br>logurt natural                  |
| Dilluns 22                                                                                                                           | Dimarts 23                                                                                                                                                                                                            | Dimecres 24                                                                                            | Dijous 25                                                                                                                                                                   | Divendres 26                                                                                                                            |
| Llenties guisades (ceba, tomàquet, pastanaga)<br>Truita de patata<br>Enciam, tomàquet i olives<br>logurt natural                     | Amanida de pasta (llacets, tonyina, blat de moro, palets de cranc)<br>Carn de pinxo de gall d'indi<br>Enciam, pastanaga i soja<br>logurt natural                                                                      | Arròs amb salsa de tomàquet<br>Filet de nero al forn<br>Enciam i cogombre<br>logurt natural            | Crema de verdures<br>Bistec d'au a la planxa<br>Enciam, pastanaga i blat de moro<br>logurt natural                                                                          | Amanida d'estiu (patata, tomàquet, ou dur, olives)<br>Pollastre al forn<br>Enciam i pipes<br>logurt natural                             |
| Dilluns 29                                                                                                                           | Dimarts 30                                                                                                                                                                                                            | Dimecres 31                                                                                            | 6. MÓN DE LES LLEGUMS I CEREALS                                                                                                                                             |                                                                                                                                         |
| Tallarines amb salsa carbonara (Amb beixamel, bacó)<br>Filet de lluç arrebossat<br>Enciam, tomàquet i blat de moro<br>logurt natural | Arròs amb calamars (sogregit de verdures i tomàquet)<br>Truita d'espínacs<br>Enciam, cogombre i olives<br><br>Postres d'aniversari | Mongeta tendra i patata<br>Botifarra de porc amb seques<br>Enciam, pastanaga i pipes<br>logurt natural |   |                                                                                                                                         |

# Menú Escoles Terrassa Maig 2017

## Sense gluten ni PLV

| Dilluns 1                                                                                                          | Dimarts 2                                                                                                                           | Dimecres 3                                                                                             | Dijous 4                                                                                                               | Divendres 5                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FESTIU                                                                                                             | DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ                                                                                                            | Macarrons S/G amb salsa de tomàquet<br>Fingers de peix<br>Amanida variada<br>logurt de soja            | Mongeta tendra i patata<br>Rostit de porc<br>amb xampinyons<br>Kiwi                                                    | Cigrons guisats amb verdures<br>Pit de pollastre a la provençal<br>Enciam i olives<br>Plàtan                                     |
| Dilluns 8                                                                                                          | Dimarts 9                                                                                                                           | Dimecres 10                                                                                            | Dijous 11                                                                                                              | Divendres 12                                                                                                                     |
| Fideus s/g a la marinera (sofregit, verdures, calamar)<br>Llom a la planxa<br>Enciam, pastanaga i cogombre<br>Poma | Llenties S/G guisades amb arròs<br>Trita de tonyina<br>Enciam, tomàquet i blat de moro<br>Taronja                                   | Patates guisades amb verdures<br>Gall dindi planxa<br>Enciam, brots de soja i olives<br>logurt de soja | Amanida d'arròs (Arròs, enciam, pinya, pipes, pastanaga i olives)<br>Lluç al forn<br>Amb ceba i tomàquet<br>Pera       | Minestra de verdures (patates, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)<br>Cuixetes de pollastre al forn<br>Amanida variada<br>Sindria |
| Dilluns 15                                                                                                         | Dimarts 16                                                                                                                          | Dimecres 17                                                                                            | Dijous 18                                                                                                              | Divendres 19                                                                                                                     |
| Crema de carbassa i pastanaga<br>Fingers de pollastre<br>Enciam pinya i pipes<br>Kiwi                              | Espaguetis S/G napolitana (salsa de tomàquet casolana)<br>Bacallà al forn<br>Enciam, blat de moro i olives<br>Meló                  | Mongeta tendra i patata<br>Llom a la planxa<br>amb pastanaga i pèsols<br>Plàtan                        | Amanida de llegums (cigrons, mongetes, tomàquet, olives)<br>Trita de carbassó<br>Enciam, cogombre i pastanaga<br>Gelat | Arròs amb verdures (pastanaga, pèsols, carxofes, pebrot)<br>Filet de gallineta<br>Varietat d'enciams<br>Poma                     |
| Dilluns 22                                                                                                         | Dimarts 23                                                                                                                          | Dimecres 24                                                                                            | Dijous 25                                                                                                              | Divendres 26                                                                                                                     |
| Llenties s/g guisades (ceba, tomàquet, pastanaga)<br>Trita de patata<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Poma          | Amanida de pasta (pasta s/g, tonyina, blat de moro)<br>Carn de pinxo de gall d'indi<br>Enciam, pastanaga i soja<br>Pinya al seu suc | Arròs amb salsa de tomàquet<br>Filet de nero al forn<br>Enciam, cogombre i poma<br>logurt de soja      | Crema de verdures<br>Bistec d'au a la planxa<br>Enciam, pastanaga i blat de moro<br>Platan                             | Amanida d'estiu (patata, tomàquet, ou dur, olives)<br>Pollastre al forn<br>Enciam i pipes<br>Kiwi                                |
| Dilluns 29                                                                                                         | Dimarts 30                                                                                                                          | Dimecres 31                                                                                            | 6. MÓN DE LES LLEGUMS I CEREALS                                                                                        |                                                                                                                                  |
| Tallarines S/G amb oli i bacó<br>Fingers de peix<br>Enciam, tomàquet i blat de moro<br>Sindria                     | Arròs amb calamars (sofregit de verdures i tomàquet)<br>Trita d'espínacs<br>Enciam, cogombre i olives<br><br>Postres d'aniversari   | Mongeta tendra i patata<br>Botifarra de porc amb seques<br>Enciam, pastanaga i pipes<br>Poma           |                                                                                                                        |                                                                                                                                  |

## Menú Escoles Terrassa Maig 2017

### Sense gluten ni lactosa

| Dilluns 1                                                                                                          | Dimarts 2                                                                                                                                            | Dimecres 3                                                                                                    | Dijous 4                                                                                                                 | Divendres 5                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FESTIU                                                                                                             | DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ                                                                                                                             | Macarrons S/G amb salsa de tomàquet<br>Fingers de peix<br>Amanida variada<br>logurt s/lactosa                 | Mongeta tendra i patata<br>Rostit de vedella<br>amb xampinyons<br>Kiwi                                                   | Cigrons guisats amb verdures<br>Pit de pollastre a la provençal<br>Enciam i olives<br>Plàtan                                     |
| Dilluns 8                                                                                                          | Dimarts 9                                                                                                                                            | Dimecres 10                                                                                                   | Dijous 11                                                                                                                | Divendres 12                                                                                                                     |
| Fideus s/g a la marinera (sofregit, verdures, calamar)<br>Llom a la planxa<br>Enciam, pastanaga i cogombre<br>Poma | Llenties S/G guisades amb arròs<br>Truita de tonyina<br>Enciam, tomàquet i blat de moro<br>Taronja                                                   | Patates guisades amb verdures<br>Hamburguesa de vedella<br>Enciam, brots de soja i olives<br>logurt s/lactosa | Amanida d'arròs (Arròs, enciam, pinya, pipes, pastanaga i olives)<br>Lluç al forn<br>Amb ceba i tomàquet<br>Pera         | Minestra de verdures (patates, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)<br>Cuixetes de pollastre al forn<br>Amanida variada<br>Sindria |
| Dilluns 15                                                                                                         | Dimarts 16                                                                                                                                           | Dimecres 17                                                                                                   | Dijous 18                                                                                                                | Divendres 19                                                                                                                     |
| Crema de carbassa i pastanaga<br>Fingers de pollastre<br>Enciam pinya i pipes<br>Kiwi                              | Espaguetis S/G napolitana (salsa de tomàquet casolana)<br>Bacallà al forn<br>Enciam, blat de moro i olives<br>Meló                                   | Mongeta tendra i patata<br>Mandonguilles mixtes<br>amb pastanaga i pèsols<br>Gelati                           | Amanida de llegums (cigrons, mongetes, tomàquet, olives)<br>Truita de carbassó<br>Enciam, cogombre i pastanaga<br>Platan | Arròs amb verdures (pastanaga, pèsols, carxofes, pebrot)<br>Filet de gallineta<br>Varietat d'enciams<br>Poma                     |
| Dilluns 22                                                                                                         | Dimarts 23                                                                                                                                           | Dimecres 24                                                                                                   | Dijous 25                                                                                                                | Divendres 26                                                                                                                     |
| Llenties s/g guisades (ceba, tomàquet, pastanaga)<br>Truita de patata<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Poma         | Amanida de pasta (pasta s/g, tonyina, blat de moro, palets de cranc)<br>Carn de pinxo de gall d'indi<br>Enciam, pastanaga i soja<br>Pinya al seu suc | Arròs amb salsa de tomàquet<br>Filet de nero al forn<br>Enciam, cogombre i poma<br>Plàtan                     | Crema de verdures<br>Bistec d'au a la planxa<br>Enciam, pastanaga i blat de moro<br>logurt s/lactosa                     | Amanida d'estiu (patata, tomàquet, ou dur, olives)<br>Pollastre al forn<br>Enciam i pipes<br>Kiwi                                |
| Dilluns 29                                                                                                         | Dimarts 30                                                                                                                                           | Dimecres 31                                                                                                   | 6. MÓN DE LES LLEGUMS I CEREALS                                                                                          |                                                                                                                                  |
| Tallarines S/G-s/ou amb salsa tomàquet<br>Fingers de lluç<br>Enciam, tomàquet i blat de moro<br>Sindria            | Arròs amb calamars (sogregit de verdures i tomàquet)<br>Truita d'espinacs<br>Enciam, cogombre i olives<br>Postres d'aniversari                       | Mongeta tendra i patata<br>Botifarra de porc amb seques<br>Enciam, pastanaga i pipes<br>Poma                  |                                                                                                                          |                                                                                                                                  |

## Menú Escoles Terrassa Maig 2017

### Sense gluten sense ou

| Dilluns 1                                                                                                                     | Dimarts 2                                                                                                                                                                                                                          | Dimecres 3                                                                                                  | Dijous 4                                                                                                                                                                    | Divendres 5                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FESTIU                                                                                                                        | DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ                                                                                                                                                                                                           | Macarrons S/G- S/ou amb salsa de tomàquet<br>Fingers de peix<br>Amanida variada<br>logurt natural           | Mongeta tendra i patata<br>Vedella rostida amb xampinyons<br>Kiwi                                                                                                           | Cigrons guisats amb verdures<br>Pit de pollastre a la provençal<br>Enciam i olives<br>Plàtan                                     |
| Dilluns 8                                                                                                                     | Dimarts 9                                                                                                                                                                                                                          | Dimecres 10                                                                                                 | Dijous 11                                                                                                                                                                   | Divendres 12                                                                                                                     |
| Fideuà a la marinera (sogregit, verdures, calamar)<br>Llom a la planxa<br>Enciam, pastanaga i cogombre<br>Poma                | Llenties S/G guisades amb arròs<br>Bistec d'au a la planxa<br>Enciam, tomàquet i blat de moro<br>Taronja                                                                                                                           | Patates guisades amb verdures<br>Hamburguesa de vedella<br>Enciam, brots de soja i olives<br>logurt natural | Amanida d'arròs (Arròs, enciam, pinya, pipes, pastanaga i olives)<br>Lluç al forn<br>Amb ceba i tomàquet<br>Pera                                                            | Minestra de verdures (patates, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)<br>Cuixetes de pollastre al forn<br>Amanida variada<br>Sindria |
| Dilluns 15                                                                                                                    | Dimarts 16                                                                                                                                                                                                                         | Dimecres 17                                                                                                 | Dijous 18                                                                                                                                                                   | Divendres 19                                                                                                                     |
| Crema de carbassa i pastanaga<br>Fingers de pollastre<br>Enciam pinya i pipes<br>Kiwi                                         | Espaguetis S/G-S/ou napolitana (salsa de tomàquet casolana)<br>Bacallà al forn<br>Enciam, blat de moro i olives<br>Meló                                                                                                            | Mongeta tendra i patata<br>Mandonguilles mixtes amb pastanaga i pèsols<br>Plàtan                            | Amanida de llegums (cigrons, mongetes, tomàquet, olives)<br>Pollastre a la planxa<br>Enciam, cogombre i pastanaga<br>Gelats                                                 | Arròs amb verdures (pastanaga, pèsols, carxofes, pebrot)<br>Filet de gallineta<br>Varietat d'enciams<br>Poma                     |
| Dilluns 22                                                                                                                    | Dimarts 23                                                                                                                                                                                                                         | Dimecres 24                                                                                                 | Dijous 25                                                                                                                                                                   | Divendres 26                                                                                                                     |
| Llenties s/g guisades (ceba, tomàquet, pastanaga)<br>Truita de patata<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Poma                    | Amanida de pasta (pasta s/g-s/ou, tonyina, blat de moro, palets de cranc)<br>Carn de pinxo de gall d'indi<br>Enciam, pastanaga i soja<br>Pinya al seu suc                                                                          | Arròs amb salsa de tomàquet<br>Filet de nero al forn<br>Enciam, cogombre i poma<br>logurt sabors            | Crema de verdures<br>Bistec d'au a la planxa<br>Enciam, pastanaga i blat de moro<br>Platan                                                                                  | Amanida d'estiu (patata, tomàquet, olives)<br>Pollastre al forn<br>Enciam i pipes<br>Kiwi                                        |
| Dilluns 29                                                                                                                    | Dimarts 30                                                                                                                                                                                                                         | Dimecres 31                                                                                                 | 6. MÓN DE LES LLEGUMS I CEREALS                                                                                                                                             |                                                                                                                                  |
| Tallarines S/G-s/ou amb carbonara (salsa beixamel s/g, bacó)<br>Fingers de peix<br>Enciam, tomàquet i blat de moro<br>Sindria | Arròs amb calamars (sogregit de verdures i tomàquet)<br>Pit de gall dindi a la planxa<br>Enciam, cogombre i olives<br><br>Postres d'aniversari  | Mongeta tendra i patata<br>Botifarra de porc amb seques<br>Enciam, pastanaga i pipes<br>Poma                |   |                                                                                                                                  |

## Menú Escoles Terrassa Maig 2017

### Sense lactosa, soja i pèsols

| Dilluns 1                                                                                                         | Dimarts 2                                                                                                                                                                                       | Dimecres 3                                                                                   | Dijous 4                                                                                                                                                                    | Divendres 5                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>FESTIU</b>                                                                                                     | <b>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</b>                                                                                                                                                                 | Macarrons amb salsa de tomàquet<br>Fingers de peix<br>Amanida variada<br>Poma                | Mongeta tendra i patata<br>Vedella rostida<br>amb xampinyons<br>Kiwi                                                                                                        | Cigrons guisats amb verdures<br>Pit de pollastre a la provençal<br>Enciam i olives<br>Plàtan                       |
| Dilluns 8                                                                                                         | Dimarts 9                                                                                                                                                                                       | Dimecres 10                                                                                  | Dijous 11                                                                                                                                                                   | Divendres 12                                                                                                       |
| Fideuà a la marinera (sogregit,<br>verdures, calamar)<br>Llom a la planxa<br>Enciam, pastanaga i cogombre<br>Poma | Llenties guisades amb arròs<br>Trita de tonyina<br>Enciam, tomàquet i blat de moro<br>Taronja                                                                                                   | Patates guisades amb verdures<br>Vedella planxa<br>Enciam i olives<br>Meló                   | Amanida d'arròs (Arròs, enciam, pinya,<br>pipes, pastanaga i olives)<br>Lluç al forn<br>Patata panadera<br>Pera                                                             | Mongeta tendra, pastanaga i patata<br>Cuixetes de pollastre al forn<br>Amanida variada<br>Sindria                  |
| Dilluns 15                                                                                                        | Dimarts 16                                                                                                                                                                                      | Dimecres 17                                                                                  | Dijous 18                                                                                                                                                                   | Divendres 19                                                                                                       |
| Crema de carbassa i pastanaga<br>Fingers de pollastre<br>Enciam, pinya i pipes<br>Kiwi                            | Espaguetis amb salsa de tomàquet<br>casolana<br>Bacallà al forn<br>Enciam, blat de moro i olives<br>Meló                                                                                        | Mongeta tendra i patata<br>Mandonguilles mixtes<br>amb pastanaga<br>Plàtan                   | Amanida de llegums (cigrons, mongetes,<br>tomàquet, olives)<br>Pollastre a la planxa<br>Enciam, cogombre i pastanaga<br>Sindria                                             | Arròs amb verdures (pastanaga,<br>carxofes, pebrot) (s/pèsols)<br>Filet de gallineta<br>Varietat d'enciams<br>Poma |
| Dilluns 22                                                                                                        | Dimarts 23                                                                                                                                                                                      | Dimecres 24                                                                                  | Dijous 25                                                                                                                                                                   | Divendres 26                                                                                                       |
| Llenties guisades<br>(ceba, tomàquet, pastanaga)<br>Trita de patata<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Poma          | Amanida de pasta<br>(llacets, tonyina, blat de moro)<br>Carn de pinxo de gall d'indi<br>Enciam i pastanaga<br>Pinya al seu suc                                                                  | Arròs amb salsa de tomàquet<br>Filet de nero al forn<br>Enciam, cogombre i poma<br>Sindria   | Crema de verdures<br>Bistec d'au a la planxa<br>Enciam, pastanaga i blat de moro<br>Platan                                                                                  | Amanida d'estiu<br>(patata, tomàquet, ou dur, olives)<br>Pollastre al forn<br>Enciam i pipes<br>Kiwi               |
| Dilluns 29                                                                                                        | Dimarts 30                                                                                                                                                                                      | Dimecres 31                                                                                  | 6. MÓN DE LES LLEGUMS I CEREALS                                                                                                                                             |                                                                                                                    |
| Tallarines amb salsa de tomàquet<br>Fingers de peix<br>Enciam, tomàquet i blat de moro<br>Sindria                 | Arròs amb calamars<br>(sogregit de verdures i tomàquet)<br>Trita d'espínacs<br>Enciam, cogombre i olives<br> | Mongeta tendra i patata<br>Botifarra de porc amb seques<br>Enciam, pastanaga i pipes<br>Poma |   |                                                                                                                    |

## Menú Escoles Terrassa Maig 2017

### Sense soja ni pollastre

| Dilluns 1                                                                                                                  | Dimarts 2                                                                                                                                                                                                          | Dimecres 3                                                                                        | Dijous 4                                                                                                                                                                                                              | Divendres 5                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>FESTIU</b>                                                                                                              | <b>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</b>                                                                                                                                                                                    | Macarrons amb salsa de tomàquet<br>Croquetes de bacallà<br>Amanida variada<br>logurt natural      | Mongeta tendra i patata<br>Vedella rostida<br>amb xampinyons<br>Kiwi                                                                                                                                                  | Cigrons guisats amb verdures<br>Truita francesa<br>Enciam i olives<br>Plàtan                                      |
| Dilluns 8                                                                                                                  | Dimarts 9                                                                                                                                                                                                          | Dimecres 10                                                                                       | Dijous 11                                                                                                                                                                                                             | Divendres 12                                                                                                      |
| Fideuà a la marinera (sofregit, verdures, calamar)<br>Llom a la planxa<br>Enciam, pastanaga i cogombre<br>Poma             | Llenties guisades amb verdures<br>Truita de tonyina<br>Enciam, tomàquet i blat de moro<br>Taronja                                                                                                                  | Patates guisades amb verdures<br>Hamburguesa de vedella<br>Enciam i olives<br>logurt natural      | Amanida d'arròs (Arròs, enciam, pinya, pipes, pastanaga i olives)<br>Lluç al forn<br>Amb ceba i tomàquet<br>Pera                                                                                                      | Minestra de verdures (patates, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)<br>Vedella planxa<br>Amanida variada<br>Sindria |
| Dilluns 15                                                                                                                 | Dimarts 16                                                                                                                                                                                                         | Dimecres 17                                                                                       | Dijous 18                                                                                                                                                                                                             | Divendres 19                                                                                                      |
| Crema de carbassa i pastanaga<br>Llibrets de gall d'indi i formatge<br>Enciam pinya i pipes<br>Kiwi                        | Espaguetis napolitana (salsa de tomàquet casolana)<br>Bacallà al forn<br>Enciam, blat de moro i olives<br>Meló                                                                                                     | Mongeta tendra i patata<br>Mandonguilles mixtes<br>amb pastanaga i pèsols<br>Plàtan               | Amanida de llegums (cigrons, mongetes, tomàquet, olives)<br>Truita de carbassó<br>Enciam, cogombre i pastanaga<br>Gelats                                                                                              | Arròs amb verdures (pastanaga, pèsols, carxofes, pebrot)<br>Filet de gallineta<br>Varietat d'enciams<br>Poma      |
| Dilluns 22                                                                                                                 | Dimarts 23                                                                                                                                                                                                         | Dimecres 24                                                                                       | Dijous 25                                                                                                                                                                                                             | Divendres 26                                                                                                      |
| Llenties guisades (ceba, tomàquet, pastanaga)<br>Truita de patata<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Poma                     | Amanida de pasta (llacets, tonyina, blat de moro, palets de cranc)<br>Carn de pinxo de gall d'indi<br>Enciam i pastanaga<br>Pinya al seu suc                                                                       | Arròs amb salsa de tomàquet<br>Filet de nero al forn<br>Enciam, cogombre i poma<br>logurt natural | Crema de verdures<br>Lasagna de carn amb salsa beixamel i formatge<br>Platan                                                                                                                                          | Amanida d'estiu (patata, tomàquet, ou dur, olives)<br>Truita de carbassó<br>Enciam i pipes<br>Kiwi                |
| Dilluns 29                                                                                                                 | Dimarts 30                                                                                                                                                                                                         | Dimecres 31                                                                                       | <b>6. MÓN DE LES LLEGUMS I CEREALS</b><br>  |                                                                                                                   |
| Tallarines amb salsa carbonara (Amb beixamel, bacó)<br>Filet de lluç al forn<br>Enciam, tomàquet i blat de moro<br>Sindria | Arròs amb calamars (sogregit de verdures i tomàquet)<br>Truita d'espínacs<br>Enciam, cogombre i olives<br>Postres d'aniversari  | Mongeta tendra i patata<br>Botifarra de porc amb seques<br>Enciam, pastanaga i pipes<br>Poma      |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                   |