

MENÚS ESCOLES TERRASSA NOVEMBRE 2017

Dieta sense carn

			DIMECRES 1	DIJOURS 2	DIVENDRES 3
Primer plat		AQUEST MES DE NOVEMBRE:	FESTIU	Sopa de brou vegetal i pasta	Crema de verdures (ceba pastanaga, patata, mongeta tendra)
Segon plat				Mandonguilles de lluç guisades	Lluç empanat
Guarnició				amb ceba i pèsols	Enciam, cogombre i blat de moro
Postres				Fruita del temps	Làctic

	DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOURS 9	DIVENDRES 10
Primer plat	Verdura tres colors (brócoli, patata i pastanaga)	Llenties guisades (sofregit verdures)	Macarrons amb salsa napolitana (salsa de tomàquet i orenga)	Crema de carbassó	Sopa d'arròs amb juliana de verdures
Segon plat	Peix arrebossat	Truita de patata i ceba	Lluç a la planxa	Nero al forn	Hamburguesa de tonyina a la planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, soja i pastanaga	Enciam, cogombre i pipes	Xips	Enciam, blat de moro i remolatxa
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic

	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOURS 16	DIVENDRES 17
Primer plat	Fideus a la cassola (verdures)	Mongeta tendra i patata	Sopa de peix amb pasta	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Hummus de cigró amb crostons de pa
Segon plat	Truita de tonyina	Filet d'halibut al forn	Lluç empanat	Salmó a la planxa	Perca a la planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Varietat d'enciam	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, blat de moro i soja	Verdures de temporada
Postres	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOURS 23	DIVENDRES 24
Primer plat	Minestra de verdures (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)	Mongetes estofades (sofregit verdures)	Espirals amb salsa napolitana	Arròs amb xampinyons	Crema de carbassa i pastanaga
Segon plat	Truita de patata i ceba	Nero a la planxa	Perca al forn	Bacallà al forn	Lluç al forn
Guarnició	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, tomàquet i blat de moro	Verdures	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, blat de moro i soja
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps

	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOURS 30	
Primer plat	Macarrons amb salsa de tomàquet	Mongeta tendra i patata	Sopa de brou vegetal amb pasta	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	 10 CONSELLS PER SER UNA PERSONA TOLERANT 1. Demanar les coses que necessitem dient sí i no. I gràcies. 2. No fer als altres el que no t'agradaria que et fessin a tu. 3. Allò que dones, sempre et torna. 4. La diferència és riquesa i s'hauria de respectar totes les opinions. 5. No creure's millor que ningú. 6. El porró és una bona manera de canviar. 7. Nedar està molt bé i molt bé que d'opinions. 8. Un amic és un tresor. 9. Les persones diferents a nosaltres són les que ens poden ensenyar coses noves. 10. Un plànol no pot fer més d'una única nota.
Segon plat	Filet de nero al forn	Hamburguesa de tonyina	Filet de lluç arrebossat	Truita de carbassó	
Guarnició	Enciam, remolatxa i blat de moro	xampinyons	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, pastanaga i soja	
Postres	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	

**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).

** Cuinat i amanit amb oli d'oliva

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 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.

MENÚS ESCOLES TERRASSA NOVEMBRE 2017

Dieta sense porc



		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
Primer plat	AQUEST MES DE NOVEMBRE:	FESTIU	Sopa de brou vegetal i pasta	Crema de verdures (ceba pastanaga, patata, mongeta tendra)
Segon plat			Mandonguilles de lluç guisades	Pollastre rostit amb pinya
Guarnició			Amb ceba i pèsols	Enciam, cogombre i blat de moro
Postres			Fruita del temps	Làctic

	DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Primer plat	Verdura tres colors (brócoli, patata i pastanaga)	Llenties guisades (sofregit verdures)	Macarrons amb salsa napolitana (salsa de tomàquet i orenga)	Crema de carbassó	Sopa d'arròs amb juliana de verdures
Segon plat	Cordon bleu de gall dindi	Truita de patata i ceba	Lluç a la planxa	Pollastre al forn	Hamburguesa d'au a la planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, soja i pastanaga	Enciam, cogombre i pipes	Xips	Enciam, blat de moro i remolatxa
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic

	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Primer plat	Fideus a la cassola (verdures)	Mongeta tendra i patata	Sopa de peix amb pasta	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Hummus de cigrò amb crostonets de pa
Segon plat	Truita de tonyina	Salsitxes d'au a la provençal (orenga)	Escalopa de pollastre	Salmó a la planxa	Rostit de vedella
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Varietat d'enciam	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, blat de moro i soja	Verdures de temporada
Postres	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Primer plat	Minestra de verdures (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)	Mongetes estofades (sofregit verdures)	Espirals amb salsa napolitana	Arròs amb xampinyons	Crema de carbassa i pastanaga
Segon plat	Truita de patata i ceba	Bistec de pollastre al forn	Estofat de gall dindi	Bacallà al forn	Botifarra d'au a la planxa
Guarnició	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, tomàquet i blat de moro	Verdures	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, blat de moro i soja
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps

	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30
Primer plat	Macarrons bolonyesa (carn picada de gall dindi)	Mongeta tendra i patata	Sopa de brou amb pasta	Arròs amb salsa de tomàquet casolà
Segon plat	Filet de nero al forn	Estofat de vedella	Filet de lluç arrebossat	Truita de carbassó
Guarnició	Enciam, remolatxa i blat de moro	xampinyons	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, pastanaga i soja
Postres	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps

10 CONSELLS PER SER UNA PERSONA TOLERANT

1. Denunciar les coses que necessites dir-te el teu plaer i gèlides.
2. No feris als altres el que no t'agradaria que et fessin a tu.
3. Allà que dones, compta el teu.
4. La diferència és riquesa i s'hauria de respectar totes les opinions.
5. No creure's millor que ningú.
6. El porcell és una bona manera de canvi.
7. Millor està envoltat d'amics que d'enemics.
8. Un amic és un tresor.
9. Les persones diferents i novetats són les que ens porten canvis i noves.
10. Un plaer no pot fer més d'un bon dia.

**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).

** Cuinat i amanit amb oli d'oliva

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LERGENS 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.

MENÚS ESCOLES TERRASSA NOVEMBRE 2017

Dieta al·lèrgia al peix

			DIMECRES	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
Primer plat			Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou casolà i pasta	Crema de verdures (ceba pastanaga, patata, mongeta tendra)
Segon plat	AQUEST MES DE NOVEMBRE:		Truita de carbassó	Mandonguilles de vedella guisades	Pollastre rostit amb pinya
Guarnició			Enciam, pipes i pastanaga	Amb ceba i pèsols	Enciam, cogombre i blat de moro
Postres			Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic

	DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Primer plat	Verdura tres colors (brócoli, patata i pastanaga)	Llenties guisades (sofregit verdures)	Macarrons amb salsa napolitana (salsa de tomàquet i orenga)	Crema de carbassó	Sopa d'arròs amb juliana de verdures
Segon plat	Cordon bleu de gall dindi	Truita de patata i ceba	Filet de gall dindi a la planxa	Pollastre al forn	Hamburguesa a la planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, soja i pastanaga	Enciam, cogombre i pipes	Xips	Enciam, blat de moro i remolatxa
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic

	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Primer plat	Fideus a la cassola (verdures)	Mongeta tendra i patata	Sopa de brou amb pasta	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Hummus de cigró amb crostons de pa
Segon plat	Truita de patata	Salsitxes a la provençal (orenga)	Escalopa de pollastre (in situ)	Llom a la planxa	Rostit de vedella
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Varietat d'enciam	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, blat de moro i soja	Verdures de temporada
Postres	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Primer plat	Minestra de verdures (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)	Mongetes estofades (sofregit verdures)	Espirals amb salsa napolitana	Arròs amb xampinyons	Crema de carassa i pastanaga
Segon plat	Truita de patata i ceba	Bistec de pollastre al forn	Estofat de porc	Bistec de gall dindi al forn	Botifarra d'au a la planxa
Guarnició	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, tomàquet i blat de moro	Verdures	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, blat de moro i soja
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps

	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30
Primer plat	Macarrons bolonyesa (carn picada mixta)	Mongeta tendra i patata	Sopa de brou amb pasta	Arròs amb salsa de tomàquet casolà
Segon plat	Filet de gall dindi a la planxa	Estofat de vedella	Fingers de pollastre	Truita de carbassó
Guarnició	Enciam, remolatxa i blat de moro	xampinyons	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, pastanaga i soja
Postres	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps



**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).

** Cuinat i amanit amb oli d'oliva

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 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.

MENÚS ESCOLES TERRASSA NOVEMBRE 2017

Dieta sense vedella

			DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
Primer plat			Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou vegetal i pasta	Crema de verdures (ceba pastanaga, patata, mongeta tendra)
Segon plat	AQUEST MES DE NOVEMBRE:		Truita de carbassó	Mandonguilles de lluç guisades	Pollastre rostit amb pinya
Guarnició			Enciam, pipes i pastanaga	amb ceba i pèsols	Enciam, cogombre i blat de moro
Postres			Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic



	DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Primer plat	Verdura tres colors (bròcoli, patata i pastanaga)	Llenties guisades (sofregit verduretes)	Macarrons amb salsa napolitana (salsa de tomàquet i orenga)	Crema de carbassó	Sopa d'arròs amb juliana de verduretes
Segon plat	Cordon bleu de gall dindi	Truita de patata i ceba	Lluç a la planxa	Pollastre al forn	Hamburguesa d'au a la planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, soja i pastanaga	Enciam, cogombre i pipes	Xips	Enciam, blat de moro i remolatxa
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic

	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Primer plat	Fideus a la cassola (verduretes)	Mongeta tendra i patata	Sopa de peix amb pasta	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Hummus de cigrò amb crostonets de pa
Segon plat	Truita de tonyina	Salsitxes a la provençal (orenga)	Escalopa de pollastre	Salmó a la planxa	Guisat de gall d'indi
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Varietat d'enciam	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, blat de moro i soja	Verduretes de temporada
Postres	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Primer plat	Minestra de verdures (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)	Mongetes estofades (sofregit verduretes)	Espirals amb salsa napolitana	Arròs amb xampinyons	Crema de carbassa i pastanaga
Segon plat	Truita de patata i ceba	Bistec de pollastre al forn	Estofat de porc	Bacallà al forn	Botifarra d'au a la planxa
Guarnició	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, tomàquet i blat de moro	Verduretes	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, blat de moro i soja
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps

	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	
Primer plat	Macarrons bolonyesa (carn picada de gall d'indi)	Mongeta tendra i patata	Sopa de brou vegetal i pasta	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	10 CONSELLS PER SER UNA PERSONA TOLERANT 1. Triar amb cura les coses que necessitem al voltant d'un plaer i gaudir. 2. No ferir als altres ni que no t'agradin les coses que et passen a tu. 3. Allà que estàs, sempre et tornis. 4. La diversitat és rica i cal respectar totes les opinions. 5. No creure's millor que ningú. 6. El perdó és una bona manera de viure. 7. Millor estar envoltat d'amics que d'enemics. 8. Un amic és un tresor. 9. Les persones diferents s'ajuden entre elles i són les que ens fan créixer com a persones. 10. Un plaer no pot fer mal a ningú.
Segon plat	Filet de nero al forn	Estofat de gall d'indi	Croquetes de rostit	Truita de carbassó	
Guarnició	Enciam, remolatxa i blat de moro	Xampinyons	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, pastanaga i soja	
Postres	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	

**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).

** Cuinat i amanit amb oli d'oliva

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LERGENS 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.

MENÚS ESCOLES TERRASSA NOVEMBRE 2017

Dieta intolerància a la lactosa

			DIMECRES 1	DIJOURS 2	DIVENDRES 3
Primer plat				Sopa de brou casolà i pasta	Crema de verdures (ceba pastanaga, patata, mongeta tendra)
Segon plat	AQUEST MES DE NOVEMBRE:		FESTIU	Mandonguilles de lluç guisades	Pollastre rostit amb pinya
Guarnició				Amb ceba i pèsols	Enciam, cogombre i blat de moro
Postres				Fruita del temps	logurt sense lactosa

	DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOURS 9	DIVENDRES 10
Primer plat	Verdura tres colors (brócoli, patata i pastanaga)	Llenties guisades (sofregit verdures)	Macarrons amb salsa napolitana (salsa de tomàquet i orenga)	Purè de carbassó	Sopa d'arròs amb juliana de verdures
Segon plat	Filet de gall dindi arrebossat in situ	Truita de patata i ceba	Lluç a la planxa	Pollastre al forn	Hamburguesa a la planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, soja i pastanaga	Enciam, cogombre i pipes	Xips	Enciam, blat de moro i remolatxa
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt sense lactosa

	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOURS 16	DIVENDRES 17
Primer plat	Fideus a la cassola (verdures)	Mongeta tendra i patata	Sopa de peix amb pasta	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Hummus de cigró amb crostons de pa
Segon plat	Truita de tonyina	Salsitxes a la provençal (orenga)	Escalopa de pollastre (in situ)	Salmó a la planxa	Rostit de vedella
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Varietat d'enciam	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, blat de moro i soja	Verdures de temporada
Postres	Fruita del temps	logurt sense lactosa	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOURS 23	DIVENDRES 24
Primer plat	Minestra de verdures (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)	Mongetes estofades (sofregit verdures)	Espirals amb salsa napolitana	Arròs amb xampinyons	Crema de carbassa i pastanaga
Segon plat	Truita de patata i ceba	Bistec de pollastre al forn	Estofat de porc	Bacallà al forn	Botifarra d'au a la planxa
Guarnició	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, tomàquet i blat de moro	Verdures	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, blat de moro i soja
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt sense lactosa	Fruita del temps

	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOURS 30	
Primer plat	Macarrons bolonyesa (carn picada mixta)	Mongeta tendra i patata	Sopa de brou amb pasta	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	 10 CONSELLS PER SER UNA PERSONA TOLERANT 1. Reconèixer les persones que necessiten atenció i no les planys i ghybles. 2. No parles als altres si que no t'agradaria que et fessin a tu. 3. Allà que dones, sempre et tornes. 4. La diferència és el que fa que la vida de respectar totes les opinions. 5. No creure's millor que ningú. 6. El perdó és una bona manera de viure. 7. Millor està enviant al món que al món. 8. No tens la vida de un altre. 9. Les persones diferents i valentes són les que ens porten a descobrir coses noves. 10. Un plaer no pot fer més d'una única cosa.
Segon plat	Filet de nero al forn	Estofat de vedella	Fingers de pollastre	Truita de carbassó	
Guarnició	Enciam, remolatxa i blat de moro	Xampinyons	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, pastanaga i soja	
Postres	logurt sense lactosa	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	

**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).

** Cuinat i amanit amb oli d'oliva

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LERGENS 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.

MENÚS ESCOLES TERRASSA NOVENBRE 2017

Dieta al·lèrgia PLV (Aina Elvira)

			DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
Primer plat				Sopa de brou vegetal i pasta	Crema de verdures (ceba pastanaga, patata, mongeta tendra)
Segon plat	AQUEST MES DE NOVENBRE:		FESTIU	Mandonguilles de lluç guisades	Pollastre rostit amb pinya
Guarnició				amb ceba i pèsols	Enciam, cogombre i blat de moro
Postres				Fruita del temps	Compota de poma

	DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Primer plat	Verdura tres colors (bròcoli, patata i pastanaga)	Llenties guisades (sofregit verdures)	Macarrons amb salsa napolitana (salsa de tomàquet i orenga)	Purè de carbassó	Sopa d'arròs amb juliana de verdures
Segon plat	Filet de gall dindi arrebossat (in situ)	Truita de patata i ceba	Lluç a la planxa	Pollastre al forn	Hamburguesa d'au a la planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, soja i pastanaga	Enciam, cogombre i pipes	Xips	Enciam, blat de moro i remolatxa
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Compota de poma

	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Primer plat	Fideus a la cassola (verdures)	Mongeta tendra i patata	Sopa de peix amb pasta	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Hummus de cigrò amb crostons de pa
Segon plat	Truita de tonyina	Salsitxes a la provençal (orenga)	Escalopa de pollastre (in situ)	Salmó a la planxa	Guisat de gall dindi
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Varietat d'enciam	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, blat de moro i soja	Verdures de temporada
Postres	Fruita del temps	Compota de poma	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Primer plat	Minestra de verdures (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)	Mongetes estofades (sofregit verdures)	Espirals amb salsa napolitana	Arròs amb xampinyons	Purè de verdures de temporada
Segon plat	Truita de patata i ceba	Bistec de pollastre al forn	Estofat de porc	Bacallà al forn	Botifarra d'au a la planxa
Guarnició	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, tomàquet i blat de moro	Verdures	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, blat de moro i soja
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Compota de poma	Fruita del temps

	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	
Primer plat	Macarrons bolonyesa (carn picada de gall dindi)	Mongeta tendra i patata	Sopa de brou vegetal i pasta	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	
Segon plat	Filet de nero al forn	Estofat de gall dindi	Fingers de pollastre	Truita de carbassó	
Guarnició	Enciam, remolatxa i blat de moro	Xampinyons	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, pastanaga i soja	
Postres	Compota de poma	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	

**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).

** Cuinat i amanit amb oli d'oliva

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LERGENS 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.

MENÚS ESCOLES TERRASSA NOVEMBRE 2017

Dieta intolerància al gluten

			DIMECRES 1	DIJOURS 2	DIVENDRES 3
Primer plat				Sopa de brou casolà i pasta S/G	Crema de verdures (ceba pastanaga, patata, mongeta tendra)
Segon plat	AQUEST MES DE NOVEMBRE:		FESTIU	Filet de lluç guisat	Pollastre rostit amb pinya
Guarnició				Amb ceba i pèsols	Enciam, cogombre i blat de moro
Postres				Fruita del temps	Làctic

	DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOURS 9	DIVENDRES 10
Primer plat	Verdura tres colors (bròcoli, patata i pastanaga)	Llenties guisades (sofregit verdures)	Macarrons S/G amb salsa napolitana (salsa de tomàquet i orenga)	Crema de carbassó	Sopa d'arròs amb juliana de verdures
Segon plat	Filet de gall dindi arrebossat (farina de blat de moro)	Truita de patata i ceba	Lluç a la planxa	Pollastre al forn	Hamburguesa a la planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, soja i pastanaga	Enciam, cogombre i pipes	Xips	Enciam, blat de moro i remolatxa
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic

QUARTA SETMANA	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOURS 16	DIVENDRES 17
Primer plat	Fideus S/G a la cassola (verdures)	Mongeta tendra i patata	Sopa de peix amb pasta S/G	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Hummus de cigró amb crostonets de pa S/G
Segon plat	Truita de tonyina	Salsitxes a la provençal (orenga)	Escalopa de pollastre (farina de blat de moro)	Salmó a la planxa	Rostit de vedella
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Varietat d'enciam	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, blat de moro i soja	Verdures de temporada
Postres	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOURS 23	DIVENDRES 24
Primer plat	Minestra de verdures (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)	Mongetes estofades (sofregit verdures)	Espirals S/G amb salsa napolitana	Arròs amb xampinyons	Crema de carbassa i pastanaga
Segon plat	Truita de patata i ceba	Bistec de pollastre al forn	Estofat de porc	Bacallà al forn	Botifarra d'au a la planxa
Guarnició	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, tomàquet i blat de moro	Verdures	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, blat de moro i soja
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps

	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOURS 30	
Primer plat	Macarrons S/G bolonyesa (carn picada mixta)	Mongeta tendra i patata	Sopa de brou amb pasta S/G	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	
Segon plat	Filet de nero al forn	Estofat de vedella	Fingers de pollastre	Truita de carbassó	
Guarnició	Enciam, remolatxa i blat de moro	Xampinyons	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, pastanaga i soja	
Postres	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	

**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).

** Cuinat i amanit amb oli d'oliva

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LERGENS 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.

MENÚS ESCOLES TERRASSA NOVEMBRE 2017

Dieta al·lèrgia a l'ou



		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
Primer plat			Sopa de brou casolà i pasta s/ou	Crema de verdures (ceba pastanaga, patata, mongeta tendra)
Segon plat	AQUEST MES DE NOVEMBRE:	FESTIU	Mandonguilles de lluç guisades	Pollastre rostit amb pinya
Guarnició			Amb ceba i pèsols	Enciam, cogombre i blat de moro
Postres			Fruita del temps	Làctic

	DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Primer plat	Verdura tres colors (brócoli, patata i pastanaga)	Llenties guisades (sofregit verduretes)	Macarrons s/ou amb salsa napolitana (salsa de tomàquet i orenga)	Crema de carbassó	Sopa d'arròs amb juliana de verduretes
Segon plat	Cordon bleu de gall dindi	Bistec de pollastre al forn	Lluç a la planxa	Pollastre al forn	Hamburguesa a la planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, soja i pastanaga	Enciam, cogombre i pipes	Xips	Enciam, blat de moro i remolatxa
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic

	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Primer plat	Fideus s/ou a la cassola (verduretes)	Mongeta tendra i patata	Sopa de peix amb pasta s/ou	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Hummus de cigrò amb crostonets de pa
Segon plat	Lluç a la planxa	Salsitxes a la provençal (orenga)	Escalopa de pollastre (s/ou)	Salmó a la planxa	Rostit de vedella
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Varietat d'enciam	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, blat de moro i soja	Verduretes de temporada
Postres	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Primer plat	Minestra de verdures (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)	Mongetes estofades (sofregit verduretes)	Espirals s/ou amb salsa napolitana	Arròs amb xampinyons	Crema de carbassa i pastanaga
Segon plat	Llom a la planxa	Bistec de pollastre al forn	Estofat de porc	Bacallà al forn	Botifarra d'au a la planxa
Guarnició	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, tomàquet i blat de moro	Verduretes	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, blat de moro i soja
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps

	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30
Primer plat	Macarrons s/ou bolonyesa (carn picada mixta)	Mongeta tendra i patata	Sopa de brou amb pasta s/ou	Arròs amb salsa de tomàquet casolà
Segon plat	Filet de nero al forn	Estofat de vedella	Fingers de pollastre	Filet de gall dindi a la planxa
Guarnició	Enciam, remolatxa i blat de moro	Xampinyons	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, pastanaga i soja
Postres	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps



**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).

** Cuinat i amanit amb oli d'oliva

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LERGENS 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.

MENÚS ESCOLES TERRASSA NOVEMBRE 2017

Dieta al·lèrgia als fruits secs

			DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
Primer plat				Sopa de brou casolà i pasta	Crema de verdures (ceba pastanaga, patata, mongeta tendra)
Segon plat	AQUEST MES DE NOVEMBRE:		FESTIU	Mandonguilles de lluç guisades	Pollastre rostit amb pinya
Guarnició				Amb ceba i pèsols	Enciam, cogombre i blat de moro
Postres				Fruita del temps	Làctic



	DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Primer plat	Verdura tres colors (brócoli, patata i pastanaga)	Llenties guisades (sofregit verdures)	Macarrons amb salsa napolitana (salsa de tomàquet i orenga)	Crema de carbassó	Sopa d'arròs amb juliana de verdures
Segon plat	Cordon bleu de gall dindi	Truita de patata i ceba	Lluç a la planxa	Pollastre al forn	Hamburguesa a la planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, soja i pastanaga	Enciam i cogombre	Xips	Enciam, blat de moro i remolatxa
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic

	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Primer plat	Fideus a la cassola (verdures)	Mongeta tendra i patata	Sopa de peix amb pasta	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Hummus de cigró amb crostonets de pa
Segon plat	Truita de tonyina	Salsitxes a la provençal (orenga)	Escalopa de pollastre	Salmó a la planxa	Rostit de vedella
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Varietat d'enciam	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, blat de moro i soja	Verdures de temporada
Postres	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Primer plat	Minestra de verdures (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)	Mongetes estofades (sofregit verdures)	Espirals amb salsa napolitana	Arròs amb xampinyons	Crema de carbassa i pastanaga
Segon plat	Truita de patata i ceba	Bistec de pollastre al forn	Estofat de porc	Bacallà al forn	Botifarra d'au a la planxa
Guarnició	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, tomàquet i blat de moro	Verdures	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, blat de moro i soja
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps

	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30
Primer plat	Macarrons bolonyesa (carn picada mixta)	Mongeta tendra i patata	Sopa de brou amb pasta	Arròs amb salsa de tomàquet casolà
Segon plat	Filet de nero al forn	Estofat de vedella	Fingers de pollastre	Truita de carbassó
Guarnició	Enciam, remolatxa i blat de moro	Xampinyons	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, pastanaga i soja
Postres	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps



**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).

** Cuinat i amanit amb oli d'oliva

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LERGENS 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.

MENÚS ESCOLES TERRASSA NOVEMBRE 2017

Dieta sense fructosa ni sorbitol (Diego Galindo)

			DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
Primer plat				Sopa de brou casolà i pasta	Mongeta tendra i patata
Segon plat	AQUEST MES DE NOVEMBRE:		FESTIU	Mandonguilles de lluç guisades	Pollastre al forn
Guarnició				Assortit de bolets	Enciam i cogombre
Postres				logurt natural sense sucre	logurt natural sense sucre



	DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Primer plat	Bròquil amb patata	Llenties guisades (sofregit verdures) (s/ceba ni pastanaga)	Macarrons amb salsa napolitana (salsa de tomàquet i orenga)	Crema de carbassó	Arròs amb xampinyons
Segon plat	Filet de gall dindi arrebossat (in situ)	Truita francesa	Lluç a la planxa	Pollastre al forn	Gall d'indi planxa
Guarnició	Enciam i tomàquet	Enciam i olives	Enciam i cogombre	Xips	Enciam i cogombre
Postres	logurt natural sense sucre	logurt natural sense sucre	logurt natural sense sucre	logurt natural sense sucre	logurt natural sense sucre

	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Primer plat	Fideus a la cassola (verdures) (s/ceba ni pastanaga)	Mongeta tendra i patata	Sopa de peix amb pasta	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Crema de llenties amb crostonets de pa
Segon plat	Truita francesa	Salsitxes d'au a la provençal (orenga)	Escalopa de pollastre (in situ)	Emperador a la planxa	Rostit de vedella
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Varietat d'enciam	Enciam i cogombre	Enciam i olives	Bolets
Postres	logurt natural sense sucre	logurt natural sense sucre	logurt natural sense sucre	logurt natural sense sucre	logurt natural sense sucre

	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Primer plat	Mongeta tendra i patata	Llenties estofades (sofregit verdures) (s/ceba ni pastanaga)	Espirals amb salsa napolitana	Arròs amb xampinyons	Crema de carbassó
Segon plat	Truita francesa	Bistec de pollastre al forn	Estofat de porc	Bacallà al forn	Filet de gall dindi a la planxa
Guarnició	Enciam i cogombre	Enciam i tomàquet	Verdures (s/ceba ni pastanaga)	Enciam i olives	Enciam i tomàquet
Postres	logurt natural sense sucre	logurt natural sense sucre	logurt natural sense sucre	logurt natural sense sucre	logurt natural sense sucre

	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	
Primer plat	Macarrons amb tomàquet	Mongeta tendra i patata	Sopa de brou amb pasta	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	10 CONSELLS PER SER UNA PERSONA TOLERANT 1. Reconèixer les veges que esperem d'altres i el nostre pla. 2. No ferir als altres de que no l'agradem que se'ns fixen a tu. 3. Allò que fems, sempre de bon cor. 4. La diferència és el que ens fa diferents i el que ens fa iguals. 5. No creiem que ningú és perfecte. 6. Si pensem que una cosa és mala, no la fem. 7. Millor està parlar amb els que d'altres. 8. Una paraula és un tros de paper. 9. Les persones diferents són les que ens poden ensenyar coses noves. 10. Una paraula no pot fer mal a ningú mai.
Segon plat	Filet de nero al forn	Estofat de vedella	Filet de lluç arrebossat (in situ)	Truita francesa	
Guarnició	Enciam i olives negres	Xampinyons	Enciam, tomàquet i olives	Enciam i cogombre	
Postres	logurt natural sense sucre	logurt natural sense sucre	logurt natural sense sucre	logurt natural sense sucre	

**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).

** Cuinat i amanit amb oli d'oliva

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LERGENS 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.

MENÚS ESCOLES TERRASSA NOVEMBRE 2017

Dieta hipocalòrica

			DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
Primer plat				Sopa de brou casolà i pasta	Crema de verdures (ceba pastanaga, patata, mongeta tendra)
Segon plat	AQUEST MES DE NOVEMBRE:		FESTIU	Lluç a la planxa	Pollastre al forn
Guarnició				Amb ceba i pèsols	Enciam, cogombre i blat de moro
Postres				Fruita del temps	Làctic desnatat



	DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Primer plat	Verdura tres colors (brócoli, patata i pastanaga)	Purè de carbassa i pastanaga	Purè de pastanaga i carbassa	Purè de carbassó	1/2 ració Sopa d'arròs amb juliana de verdures
Segon plat	Filet de gall dindi a la planxa	Pit de pollastre a la planxa	Lluç a la planxa	Pollastre al forn	Hamburguesa d'au a la planxa
Guarnició	Enciam i tomàquet	Enciam, soja i pastanaga	Enciam i cogombre	Tomàquet amanit	Enciam, blat de moro i remolatxa
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic desnatat

	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Primer plat	Mongetes estofades (sofregit verdures)	Mongeta tendra i patata	Sopa de peix amb juliana de verdures	Verdura tres colors (brócoli, patata i pastanaga)	Purè de verdures de temporada
Segon plat	Lluç a la planxa	Llom a la planxa	Pit de pollastre a la planxa	Salmó a la planxa	Bistec de vedella a la planxa
Guarnició	Enciam i tomàquet	Varietat d'enciam	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, blat de moro i soja	Verdures de temporada
Postres	Fruita del temps	Làctic desnatat	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Primer plat	Minestra de verdures (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)	Mongetes estofades (sofregit verdures)	Minestra de verdures (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)	Mongeta tendra i patata	Purè de carbassa i pastanaga
Segon plat	Filet de gall dindi a la planxa	Bistec de pollastre al forn	Llom a la planxa	Bacallà al forn	Pernilet de gall d'indi a la planxa
Guarnició	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, tomàquet i blat de moro	Verdures	Enciam i pastanaga	Enciam, blat de moro i soja
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic desnatat	Fruita del temps

	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	
Primer plat	Verdura tres colors (brócoli, patata i pastanaga)	Mongeta tendra i patata	Sopa de brou amb pasta	Mongetes estofades (sofregit verdures)	10 CONSELLS PER SER UNA PERSONA TOLERANT  1. Identificar les coses que necessites dir-te el teu pla i gèlides. 2. No fiesis als altres el que no t'agradaria que et fessin a tu. 3. Allò que dones, sempre et torna. 4. La diferència és el que és i s'ha de respectar totes les opinions. 5. No creure's millor que ningú. 6. Els porcs és una bona manera de canvi. 7. Millor està envoltat d'amics que d'enemics. 8. Un amic és un tresor. 9. Les persones diferents a nosaltres són les que ens porten descobrir coses noves. 10. Un pla no pot fer malícia una única nota.
Segon plat	Filet de nero al forn	Bistec de vedella a la planxa	Filet de lluç a la planxa	Llom a la planxa	
Guarnició	Enciam, remolatxa i blat de moro	Xampinyons	Enciam i tomàquet	Enciam, pastanaga i soja	
Postres	Làctic desnatat	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	

**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).

** Cuinat i amanit amb oli d'oliva

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els ALLERGENS 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.

MENÚS ESCOLES TERRASSA NOVEMBRE 2017

Dieta sense soja, síndria, meló, kiwi i fruits secs

			DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
Primer plat				Sopa de brou casolà i pasta	Crema de verdures (ceba pastanaga, patata, mongeta tendra)
Segon plat	AQUEST MES DE NOVEMBRE:		FESTIU	Mandonguilles de lluç guisades	Pollastre rostit amb pinya
Guarnició				Amb ceba i pèsols	Enciam, cogombre i blat de moro
Postres				Fruita del temps	Làctic



	DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Primer plat	Verdura tres colors (bròcoli, patata i pastanaga)	Llenties guisades (sofregit verduretes)	Macarrons amb salsa napolitana (salsa de tomàquet i orenga)	Crema de carbassó	Sopa d'arròs amb juliana de verduretes
Segon plat	Filet de gall dindi arrebossat (in situ)	Truita de patata i ceba	Lluç a la planxa	Pollastre al forn	Gall d'indi planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Enciam i pastanaga	Enciam i cogombre	Xips	Enciam, blat de moro i remolatxa
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic

	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Primer plat	Fideus a la cassola (verduretes)	Mongeta tendra i patata	Sopa de peix amb pasta	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Hummus de cigrò amb crostonets de pa
Segon plat	Truita de tonyina	Filet de gall dindi a la planxa	Escalopa de pollastre (in situ)	Salmó a la planxa	Rostit de vedella
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Varietat d'enciam	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam i blat de moro	Verduretes de temporada
Postres	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Primer plat	Minestra de verdures (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)	Mongetes estofades (sofregit verduretes)	Espirals amb salsa napolitana	Arròs amb xampinyons	Crema de carbassa i pastanaga
Segon plat	Truita de patata i ceba	Bistec de pollastre al forn	Estofat de porc	Bacallà al forn	Filet de gall dindi a la planxa
Guarnició	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, tomàquet i blat de moro	Verduretes	Enciam, pastanaga i olives	Enciam i blat de moro
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps

	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	
Primer plat	Macarrons amb tomàquet	Mongeta tendra i patata	Sopa de brou amb pasta	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	
Segon plat	Filet de nero al forn	Estofat de vedella	Filet de lluç arrebossat (in situ)	Truita de carbassó	
Guarnició	Enciam, remolatxa i blat de moro	Xampinyons	Enciam, tomàquet i olives	Enciam i pastanaga	
Postres	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	

**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).

** Cuinat i amanit amb oli d'oliva

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LERGENS 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.

MENÚS ESCOLES TERRASSA NOVEMBRE 2017

Dieta sense lactosa, préssec ni alpiste

Paula Fructuoso

			DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
Primer plat				Sopa de brou casolà i pasta	Crema de verdures (ceba pastanaga, patata, mongeta tendra)
Segon plat	AQUEST MES DE NOVEMBRE:		FESTIU	Mandonguilles de lluç guisades	Pollastre rostit amb pinya
Guarnició				Amb ceba i pèsols	Enciam, cogombre i blat de moro
Postres				Fruita del temps	logurt sense lactosa

	DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Primer plat	Verdura tres colors (brócoli, patata i pastanaga)	Llenties guisades (sofregit verduretes)	Macarrons amb salsa napolitana (salsa de tomàquet i orenga)	Purè de carbassó	Sopa d'arròs amb juliana de verduretes
Segon plat	Filet de gall dindi arrebossat (in situ)	Truita de patata i ceba	Lluç a la planxa	Pollastre al forn	Gall d'indi a la planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, soja i pastanaga	Enciam, cogombre i pipes	Xips	Enciam, blat de moro i remolatxa
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt sense lactosa

	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Primer plat	Fideus a la cassola (verduretes)	Mongeta tendra i patata	Sopa de peix amb pasta	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Hummus de cigrò amb crostons de pa
Segon plat	Truita de tonyina	Salsitxes a la provençal (orenga)	Escalopa de pollastre (in situ)	Salmó a la planxa	Guisat de gall dindi
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Varietat d'enciam	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, blat de moro i soja	Verduretes de temporada
Postres	Fruita del temps	logurt sense lactosa	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Primer plat	Minestra de verdures (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)	Mongetes estofades (sofregit verduretes)	Espirals amb salsa napolitana	Arròs amb xampinyons	Purè de carbassa i pastanaga
Segon plat	Truita de patata i ceba	Bistec de pollastre al forn	Estofat de porc	Bacallà al forn	Botifarra d'au a la planxa
Guarnició	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, tomàquet i blat de moro	Verduretes	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, blat de moro i soja
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt sense lactosa	Fruita del temps

	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	
Primer plat	Macarrons bolonyesa (carn picada de gall dindi)	Mongeta tendra i patata	Sopa de brou amb pasta	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	 10 CONSELLS PER SER UNA PERSONA TOLERANT 1. Identificar les necessitats d'altres i si us plan i gràcies. 2. No ferir als altres de que no t'agradaria que et fessin a tu. 3. Allò que dónes, sempre et torna. 4. La diferència és riquesa i s'hauria de respectar totes les opinions. 5. No creure's millor que ningú. 6. És possible de una bona manera de canviar. 7. Millor està envoltat d'amics que d'enemics. 8. Un amic és un tresor. 9. Les persones diferents a nosaltres són les que ens poden ensenyar coses noves. 10. Un plaer no pot fer malícia una única vegada.
Segon plat	Filet de nero al forn	Estofat de gall d'indi	Filet de lluç arrebossat (in situ)	Truita de carbassó	
Guarnició	Enciam, remolatxa i blat de moro	Xampinyons	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, pastanaga i soja	
Postres	logurt sense lactosa	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	

**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).

** Cuinat i amanit amb oli d'oliva

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LERGENS 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.

MENÚS ESCOLES TERRASSA NOVEMBRE 2017

Dieta sense fruits secs, peix, marisc, llegums, préssec, plàtan, meló

Fernando Moreno

			DIMECRES 1	DIJOURS 2	DIVENDRES 3
Primer plat				Sopa de brou casolà i pasta	Crema de verdures (ceba pastanaga, patata, mongeta tendra)
Segon plat	AQUEST MES DE NOVEMBRE:		FESTIU	Mandonguilles de vedella guisades	Pollastre rostit amb pinya
Guarnició				amb ceba al forn	Enciam, cogombre i blat de moro
Postres				Fruita del temps	Làctic

	DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOURS 9	DIVENDRES 10
Primer plat	Verdura tres colors (brócoli, patata i pastanaga)	Arròs amb verdures	Macarrons amb salsa napolitana (salsa de tomàquet i orenga)	Crema de carbassó	Sopa d'arròs amb juliana de verdures
Segon plat	Filet de gall dindi arrebossat (in situ, s/ou)	Truita de patata i ceba	Filet de gall d'indi a la planxa	Pollastre al forn	Hamburguesa a la planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Enciam i pastanaga	Enciam i cogombre	Xips	Enciam, blat de moro i remolatxa
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic

	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOURS 16	DIVENDRES 17
Primer plat	Fideus a la cassola (verdures)	Mongeta tendra i patata	Sopa de brou amb pasta	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Crema de carbassó
Segon plat	Truita de patata	Salsitxes a la provençal (orenga)	Escalopa de pollastre (sin situ)	Llom a la planxa	Rostit de vedella
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Varietat d'enciam	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam i blat de moro	Verdures de temporada
Postres	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOURS 23	DIVENDRES 24
Primer plat	Bròquil gratinat	Patates estofades (sofregit verdures)	Espirals amb salsa napolitana	Arròs amb xampinyons	Crema de carbassa i pastanaga
Segon plat	Truita de patata i ceba	Bistec de pollastre al forn	Estofat de porc	Bistec de gall d'indi al forn	Filet de gall dindi a la planxa
Guarnició	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, tomàquet i blat de moro	Verdures	Enciam, pastanaga i olives	Enciam i blat de moro
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps

	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOURS 30	
Primer plat	Macarrons bolonyesa (carn picada mixta)	Mongeta tendra i patata	Sopa de brou amb pasta	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	10 CONSELLS PER SER UNA PERSONA TOLERANT  1. Trobar-hi les coses que mereixen ésser el teu plaer i gaudir. 2. No ferir als altres: el que no t'agradaria que et fessin a tu. 3. Allò que dónes, sempre et torna. 4. La diferència és aquest i s'ha de respectar totes les opinions. 5. No creure's millor que ningú. 6. El porret és una bona manera de calar. 7. Millor parlar amb els altres que argumentar. 8. Una mica de bon humor. 9. Les persones diferents o novelles són les que ens poden ensenyar coses noves. 10. Una plana no pot fer malícia una única nota.
Segon plat	Filet de gall d'indi al forn	Estofat de vedella	Llom a la planxa	Truita de carbassó	
Guarnició	Enciam, remolatxa i blat de moro	Xampinyons	Enciam, tomàquet i olives	Enciam i pastanaga	
Postres	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	

**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).

** Cuinat i amanit amb oli d'oliva

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els **ALLERGENS** 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.

MENÚS ESCOLES TERRASSA NOVEMBRE 2017

Dieta baixa en FOODMAPS, lactosa i fructosa



			DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
Primer plat				Sopa de brou casolà i pasta (S/G)	Mongeta tendra i patata
Segon plat	AQUEST MES DE NOVEMBRE:		FESTIU	Llom a la planxa	Pollastre rostit
Guarnició				Enciam, pipes i pastanaga	Enciam, cogombre i blat de moro
Postres				Kiwi	logurt natural i s/lactosa

	DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Primer plat	Verdura tres colors (bledes, patata i pastanaga)	Arròs amb espinacs	Macarrons (S/G) amb salsa de tomàquet casolà	Crema de pastanaga i carbassa (allargada)	Sopa d'arròs amb (pastanaga, bledes i patata)
Segon plat	Filet de gall dindi arrebossat (farina de blat de moro)	Truita de patata	Lluç a la planxa	Pollastre al forn	Hamburguesa a la planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Enciam i pastanaga	Enciam, cogombre i pipes	Xips	Enciam, blat de moro
Postres	Kiwi	Mandarina	logurt natural i s/lactosa	Plàtan	logurt natural i s/lactosa

	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Primer plat	Fideus (S/G) a la cassola (verduretes de pastanaga, patata, mongeta tendra)	Mongeta tendra i patata	Sopa de peix amb pasta (S/G)	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Crema de patata amb crostonets de pa (S/G)
Segon plat	Truita de tonyina	Salsitxes a la provençal (orenga)	Escalopa de pollastre (farina de blat de moro)	Salmó a la planxa	Rostit de vedella
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Varietat d'enciam	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, blat de moro	Pastanaga, tomàquet, enciam i blat de moro
Postres	Plàtan	logurt natural i s/lactosa	Mandarina	Kiwi	Mandarina

	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Primer plat	Minestra de verdures (patata, pastanaga, mongeta tendra)	Mongetes estofades amb patata	Espirals (S/G) amb salsa napolitana	Arròs amb xampinyons	Crema de pastanaga i carbassa (allargada)
Segon plat	Truita de patata	Bistec de pollastre al forn	Estofat de porc	Bacallà al forn	Botifarra d'au a la planxa
Guarnició	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, tomàquet i blat de moro	Enciam, pipes i pastanaga	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, blat de moro i soja
Postres	Plàtan	Mandarina	Kiwi	logurt natural i s/lactosa	Mandarina

	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	
Primer plat	Macarrons (S/G) bolonyesa (carn picada mixta)	Mongeta tendra i patata	Sopa de brou amb pasta (S/G)	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	
Segon plat	Filet de nero al forn	Estofat de vedella	Filet de lluç arrebossat (farina de blat de moro)	Truita a la francesa	
Guarnició	Enciam, pastanaga i blat de moro	Enciam, tomàquet i blat de moro	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, pastanaga i pipes	
Postres	logurt natural i s/lactosa	Kiwi	Plàtan	Mandarina	

**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).

** Cuinat i amanit amb oli d'oliva

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LERGENS 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.

MENÚS ESCOLES TERRASSA NOVEMBRE 2017

Dieta Hipercalòrica

			DIMECRES 1	DIJOURS 2	DIVENDRES 3
Primer plat				Sopa de brou casolà i pasta	Crema de verdures (ceba pastanaga, patata, mongeta tendra)
Segon plat	AQUEST MES DE NOVEMBRE:		FESTIU	Mandonguilles de lluç guisades	Pollastre rostit amb pinya
Guarnició				Tomàquet fregit	Enciam, cogombre i blat de moro
Postres				Fruita del temps	Làctic (llet sencera)



	DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOURS 9	DIVENDRES 10
Primer plat	Verdura tres colors (bròcoli, patata i pastanaga) amb oli d'oliva	Llenties guisades (sofregit verdures)	Macarrons amb salsa napolitana (salsa de tomàquet i orenga)	Crema de carbassó	Sopa d'arròs amb juliana de verdures
Segon plat	Cordon bleu de gall dindi	Truita de patata i ceba	Lluç a la planxa	Pollastre al forn	Hamburguesa a la planxa
Guarnició	Tomàquet fregit	Enciam, soja i pastanaga	Enciam, cogombre i pipes	Xips	Verdures fregides
Postres	Làctic (llet sencera)	Fruita del temps	Làctic (llet sencera)	Fruita del temps	Làctic (llet sencera)

	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOURS 16	DIVENDRES 17
Primer plat	Fideus a la cassola (verdures)	Mongeta tendra i patata amb oli d'oliva	Sopa de peix amb pasta	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Hummus de cigró amb crostonets de pa
Segon plat	Truita de tonyina	Salsitxes a la provençal (orenga)	Escalopa de pollastre	Salmó a la planxa	Rostit de vedella
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Tomàquet fregit	Verdures fregides	Enciam, blat de moro i soja	Verdures de temporada
Postres	Fruita del temps	Làctic (llet sencera)	Fruita del temps	Làctic (llet sencera)	Làctic (llet sencera)

	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOURS 23	DIVENDRES 24
Primer plat	Minestra de verdures (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)	Mongetes estofades (sofregit verdures)	Espirals amb salsa napolitana	Arròs amb xampinyons	Crema de carbassa i pastanaga
Segon plat	Truita de patata i ceba	Bistec de pollastre al forn	Estofat de porc	Bacallà al forn	Canelons gratinats
Guarnició	Tomàquet fregit	Enciam, tomàquet i blat de moro	Verdures fregides	Enciam, pastanaga i olives	Formatge ratllat
Postres	Làctic (llet sencera)	Làctic (llet sencera)	Fruita del temps	Làctic (llet sencera)	Fruita del temps

	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOURS 30	
Primer plat	Macarrons bolonyesa (carn picada mixta)	Mongeta tendra i patata	Sopa de brou amb pasta	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	10 CONSELLS PER SER UNA PERSONA TOLERANT 1. Triar amb cura les coses que necessitem dir i si no podem, gestular. 2. No ferir als altres si que no t'agradaria que et fessin a tu. 3. Allà que dones, sempre et tornes. 4. La diferència és riquesa i s'ha de respectar totes les opinions. 5. No creure's millor que ningú. 6. El porcell és una bona mascota de companyia. 7. Millor està envoltat d'amics que d'enemics. 8. Un somriure és un tresor. 9. Les persones diferents a nosaltres són les que ens poden ensenyar coses noves. 10. Un plaer no pot fer malícia una única vegada.
Segon plat	Filet de nero al forn	Estofat de vedella	Croquetes de rostit	Truita de carbassó	
Guarnició	Enciam, remolatxa i blat de moro	Tomàquet fregit	Enciam, tomàquet i olives	Verdures fregides	
Postres	Làctic (llet sencera)	Fruita del temps	Làctic (llet sencera)	Fruita del temps	

**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).

** Cuinat i amanit amb oli d'oliva

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LERGENS 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.

MENÚS ESCOLES TERRASSA NOVEMBRE 2017

Dieta sense marisc, calamars ni sípia

		Parlem!	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
Primer plat				Sopa de brou casolà i pasta	Crema de verdures (ceba pastanaga, patata, mongeta tendra)
Segon plat	AQUEST MES DE NOVEMBRE:		FESTIU	Mandonguilles de lluç guisades	Pollastre rostit amb pinya
Guarnició				amb ceba i pèsols	Enciam, cogombre i blat de moro
Postres				Fruita del temps	Làctic

	DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Primer plat	Verdura tres colors (bròcoli, patata i pastanaga)	Llenties guisades (sofregit verdures)	Macarrons amb salsa napolitana (salsa de tomàquet i orenga)	Crema de carbassó	Sopa d'arròs amb juliana de verdures
Segon plat	Cordon bleu de gall dindi	Truita de patata i ceba	Lluç a la planxa	Pollastre al forn	Hamburguesa a la planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, soja i pastanaga	Enciam, cogombre i pipes	Xips	Enciam, blat de moro i remolatxa
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic

	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Primer plat	Fideus a la cassola (verdures)	Mongeta tendra i patata	Sopa de brou amb pasta	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Hummus de cigrò amb crostonets de pa
Segon plat	Truita de tonyina	Salsitxes a la provençal (orenga)	Escalopa de pollastre	Salmó a la planxa	Rostit de vedella
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Varietat d'enciam	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, blat de moro i soja	Verdures de temporada
Postres	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Primer plat	Minestra de verdures (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)	Mongetes estofades (sofregit verdures)	Espirals amb salsa napolitana	Arròs amb xampinyons	Crema de carbassa i pastanaga
Segon plat	Truita de patata i ceba	Bistec de pollastre al forn	Estofat de porc	Bacallà al forn	Canelons gratinats
Guarnició	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, tomàquet i blat de moro	Verdures	Enciam, pastanaga i olives	Formatge ratllat
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps

	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30
Primer plat	Macarrons bolonyesa (carn picada mixta)	Mongeta tendra i patata	Sopa de brou amb pasta	Arròs amb salsa de tomàquet casolà
Segon plat	Filet de nero al forn	Estofat de vedella	Filet de lluç arrebossat (in situ)	Truita de carbassó
Guarnició	Enciam, remolatxa i blat de moro	Xampinyons	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, pastanaga i soja
Postres	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps

10 CONSELLS PER SER UNA PERSONA TOLERANT

1. Demanar les coses que necessitem dient el que volem i gràcies.
2. No feria als altres el que no t'agradaria que et fessin a tu.
3. Això que algú, sempre et torni.
4. La diferència és riquesa i calen de respectar totes les opinions.
5. No creure's millor que ningú.
6. El perdó és una bona manera de viure.
7. Millor està envoltat d'amics que d'opinions.
8. Un amic és un tresor.
9. Les persones diferents a nosaltres són les que ens poden ensenyar coses noves.
10. Una persona no pot fer malícia una única vegada.



**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).

** Cuinat i amanit amb oli d'oliva

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LERGENS 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.

MENÚS ESCOLES TERRASSA NOVEMBRE 2017

Dieta sense llegums ni ou

			DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
Primer plat				Sopa de brou casolà i pasta s/ou	Crema de verdures (ceba pastanaga, patata, mongeta tendra)
Segon plat	AQUEST MES DE NOVEMBRE:		FESTIU	Mandonguilles de lluç guisades	Pollastre rostit amb pinya
Guarnició				Amb ceba al forn	Enciam, cogombre i blat de moro
Postres				Fruita del temps	Làctic



	DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Primer plat	Verdura tres colors (bròcoli, patata i pastanaga)	Arròs amb verdures	Macarrons s/ou amb salsa napolitana (salsa de tomàquet i orenga)	Crema de carbassó	Sopa d'arròs amb juliana de verdures
Segon plat	Filet de gall dindi arrebossat (in situ, s/ou)	Bistec de pollastre al forn	Lluç a la planxa	Pollastre al forn	Hamburguesa a la planxa (carn picada)
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Enciam i pastanaga	Enciam, cogombre i pipes	Xips	Enciam, blat de moro i remolatxa
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic

	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Primer plat	Fideus s/ou a la cassola (verdures)	Mongeta tendra i patata	Sopa de peix amb pasta (s/ou)	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Crema de carbassó
Segon plat	Lluç a la planxa	Salsitxes a la provençal (orenga)	Escalopa de pollastre (in situ, s/ou)	Salmó a la planxa	Rostit de vedella
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Varietat d'enciam	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam i blat de moro	Verdures de temporada
Postres	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Primer plat	Bròquil gratinat	Patates estofades (sofregit verdures)	Espirals s/ou amb salsa napolitana	Arròs amb xampinyons	Crema de carbassa i pastanaga
Segon plat	Llom a la planxa	Bistec de pollastre al forn	Estofat de porc	Bacallà al forn	Filet de gall dindi a la planxa
Guarnició	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, tomàquet i blat de moro	Verdures	Enciam, pastanaga i olives	Enciam i blat de moro
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps

	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30
Primer plat	Macarrons s/ou bolonyesa (carn picada mixta)	Mongeta tendra i patata	Sopa de brou amb pasta s/ou	Arròs amb salsa de tomàquet casolà
Segon plat	Filet de nero al forn	Estofat de vedella	Llom a la planxa	Filet de gall dindi a la planxa
Guarnició	Enciam, remolatxa i blat de moro	Xampinyons	Enciam, tomàquet i olives	Enciam i pastanaga
Postres	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps

10 CONSELLS PER SER UNA PERSONA TOLERANT

1. Treballar les coses que necessites dient si no pels i gràcies.
2. No ferir als altres ni que no t'agradin que et facin a tu.
3. Allò que dicis, sempre et torni.
4. La diferència és rica i s'ha de respectar totes les opinions.
5. No creure's millor que ningú.
6. El porcell és una bona manera de canvi.
7. Millor ser amable i amable que d'hostilitat.
8. Un món és un món.
9. Les persones diferents i moltes són les que ens poden ensenyar coses noves.
10. Un plaer no pot fer malícia una única vegada.



En la dieta sense llegums s'ha d'evitar: pèsols, llenties, cigrons, mongetes blanques, faves, soja, tramussos, cacauets, E-414 (goma aràbiga), E-413 (traganto), E-412 (Guar), E-410 (algarrobo o garrofin)

**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).

** Cuinat i amanit amb oli d'oliva

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LERGENS 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.

MENÚS ESCOLES TERRASSA NOVEMBRE 2017

Dieta sense vedella ni fruita

			DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
Primer plat				Sopa de brou casolà i pasta	Crema de verdures (ceba pastanaga, patata, mongeta tendra)
Segon plat	AQUEST MES DE NOVEMBRE:		FESTIU	Mandonguilles de lluç guisades	Pollastre rostit
Guarnició				Amb ceba i pèsols	Enciam, cogombre i blat de moro
Postres				logurt natural	logurt natural

	DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Primer plat	Verdura tres colors (brócoli, patata i pastanaga)	Llenties guisades (sofregit verduretes)	Macarrons amb salsa napolitana (salsa de tomàquet i orenga)	Crema de carbassó	Sopa d'arròs amb juliana de verduretes
Segon plat	Cordon bleu de gall dindi	Truita de patata i ceba	Lluç a la planxa	Pollastre al forn	Hamburguesa d'au a la planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, soja i pastanaga	Enciam, cogombre i pipes	Xips	Enciam, blat de moro i remolatxa
Postres	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural

	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Primer plat	Fideus a la cassola (verduretes)	Mongeta tendra i patata	Sopa de peix amb pasta	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Hummus de cigrò amb crostons de pa
Segon plat	Truita de tonyina	Salsitxes a la provençal (orenga)	Escalopa de pollastre	Salmó a la planxa	Guisat de gall dindi
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Varietat d'enciam	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, blat de moro i soja	Verduretes de temporada
Postres	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural

	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Primer plat	Minestra de verdures (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)	Mongetes estofades (sofregit verduretes)	Espirals amb salsa napolitana	Arròs amb xampinyons	Crema de carbassa i pastanaga
Segon plat	Truita de patata i ceba	Bistec de pollastre al forn	Estofat de porc	Bacallà al forn	Botifarra d'au a la planxa
Guarnició	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, tomàquet i blat de moro	Verduretes	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, blat de moro i soja
Postres	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural

	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	
Primer plat	Macarrons bolonyesa (carn picada de gall dindi)	Mongeta tendra i patata	Sopa de brou amb pasta	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	
Segon plat	Filet de nero al forn	Estofat de gall dindi	Croquetes de rostit	Truita de carbassó	
Guarnició	Enciam, remolatxa i blat de moro	Xampinyons	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, pastanaga i soja	
Postres	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural	

**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).

** Cuinat i amanit amb oli d'oliva

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LERGENS 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.

MENÚS ESCOLES TERRASSA NOVEMBRE 2017

Dieta sense gluten ni PLV

			DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
Primer plat				Sopa de brou vegetal i pasta S/G	Crema de verdures (ceba pastanaga, patata, mongeta tendra)
Segon plat	AQUEST MES DE NOVEMBRE:		FESTIU	Filet de lluç guisat	Pollastre rostit amb pinya
Guarnició				Amb ceba al forn	Enciam, cogombre i blat de moro
Postres				Fruita del temps	Compota de poma

	DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Primer plat	Verdura tres colors (bròcoli, patata i pastanaga)	Llenties guisades (sofregit verdures)	Macarrons S/G ni ou amb salsa napolitana (salsa de tomàquet i orenga)	Puré de carbassó	Sopa d'arròs i juliana de verdures
Segon plat	Filet de gall dindi arrebossat (farina de blat de moro)	Truita de patata i ceba	Lluç a la planxa	Pollastre al forn	Hamburguesa d'au a la planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Enciam i pastanaga	Enciam, cogombre i pipes	Xips	Enciam, blat de moro i remolatxa
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Compota de poma

	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Primer plat	Fideus S/G a la cassola (verdures)	Mongeta tendra i patata	Sopa de peix amb pasta S/G	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Hummus de cigrò amb crostonets de pa S/G
Segon plat	Truita de tonyina	Salsitxes a la provençal (orenga)	Escalopa de pollastre (farina de blat de moro)	Salmó a la planxa	Guisat de gall dindi
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Varietat d'enciam	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, blat de moro i soja	Verdures de temporada
Postres	Fruita del temps	Compota de poma	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Primer plat	Minestra de verdures (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)	Mongetes estofades (sofregit verdures)	Espirals S/G amb salsa napolitana	Arròs amb xampinyons	Crema de carbassa i pastanaga
Segon plat	Truita de patata i ceba	Bistec de pollastre al forn	Estofat de porc	Bacallà al forn	Botifarra d'au a la planxa
Guarnició	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, tomàquet i blat de moro	Verdures	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, blat de moro i soja
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Compota de poma	Fruita del temps

	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	
Primer plat	Macarrons S/G bolonyesa (carn picada de gall dindi)	Mongeta tendra i patata	Sopa de brou amb pasta S/G	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	 10 CONSELLS PER SER UNA PERSONA TOLERANT 1. Donar a les coses que menja el que el cos necessita. 2. No ferir als altres si que no t'agradaria que et fessin a tu. 3. Allà que dones, sempre et tornes. 4. La diferència és riquesa i s'ha de respectar totes les opinions. 5. No serent's millor que ningú. 6. El perdó és una bona manera de viure. 7. Millor amb amics que amb enemics. 8. Un amic és un tresor. 9. Les persones diferents a nosaltres són les que ens fan pensar coses noves. 10. Un plaer no pot fer mal a una altra persona.
Segon plat	Filet de nero al forn	Estofat de gall dindi	Llom a la planxa	Truita de carbassó	
Guarnició	Enciam, remolatxa i blat de moro	Xampinyons	Enciam, tomàquet i olives	Enciam i pastanaga	
Postres	Compota de poma	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	

**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).

** Cuinat i amanit amb oli d'oliva

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LERGENS 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.

SERHS **food**
Restauració integral

			DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
Primer plat				Sopa de brou vegetal i pasta S/G	Crema de verdures (ceba pastanaga, patata, mongeta tendra
Segon plat	AQUEST MES DE NOVEMBRE:		FESTIU	Filet de lluç guisat	Pollastre rostit amb pinya
Guarnició				Amb ceba i pèsols	Enciam, cogombre i blat de moro
Postres				Fruita del temps	logurt sense lactosa

	DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Primer plat	Verdura tres colors (brócoli, patata i pastanaga)	Llenties guisades (sofregit verdures)	Macarrons S/G ni ou amb salsa napolitana (salsa de tomàquet i orenga)	Puré de carbassó	Sopa d'arròs amb juliana de verdures
Segon plat	Filet de gall dindi arrebossat (farina de blat de moro)	Truita de patata i ceba	Lluç a la planxa	Pollastre al forn	Hamburguesa a la planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, soja i pastanaga	Enciam, cogombre i pipes	Xips	Enciam, blat de moro i remolatxa
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt sense lactosa

	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Primer plat	Fideus S/G a la cassola (verduretes)	Mongeta tendra i patata	Sopa de peix amb pasta S/G	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Hummus de cigrò amb crostonets de pa S/G
Segon plat	Truita de tonyina	Salsitxes a la provençal (orenga)	Escalopa de pollastre (farina de blat de moro)	Salmó a la planxa	Rostit de vedella
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Varietat d'enciam	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, blat de moro i soja	Verdures de temporada
Postres	Fruita del temps	logurt sense lactosa	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Primer plat	Minestra de verdures (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)	Mongetes estofades (sofregit verdures)	Espirals S/G amb salsa napolitana	Arròs amb xampinyons	Puré de carbassa i pastanaga
Segon plat	Truita de patata i ceba	Bistec de pollastre al forn	Estofat de porc	Bacallà al forn	Botifarra d'au a la planxa
Guarnició	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, tomàquet i blat de moro	Verdures	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, blat de moro i soja
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt sense lactosa	Fruita del temps

	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30
Primer plat	Macarrons S/G bolonyesa (carn picada mixta)	Mongeta tendra i patata	Sopa de brou amb pasta S/G	Arròs amb salsa de tomàquet casolà
Segon plat	Filet de nero al forn	Estofat de vedella	Filet de lluç arrebossat (farina de blat de moro)	Truita de carbassó
Guarnició	Enciam, remolatxa i blat de moro	Xampinyons	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, pastanaga i soja
Postres	logurt sense lactosa	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps

10 CONSELLS PER SER UNA PERSONA TOLERANT

1. Reconèixer les sens: que necessites dir-te a tu mateix. L'orgull.
2. No fóries els altres de que no t'agradin les que et passen a tu.
3. Allà que dones, sempre et tornen.
4. La diferència és plaer i l'habilitat de respectar totes les opinions.
5. No serent el millor que ningú.
6. No paris de una bona muntada de carni.
7. Millor està acceptar d'altres que d'opinions.
8. Una breu de bon temps.
9. Les persones diferents i moltes són les que ens porten encantar les coses noves.
10. Un plaer no pot fer malícia una única mala.





1. Identificar las tareas que necesitamos hacer si os planto 1 germen.
2. Hay cosas más difíciles de que me imaginais que que fijaros a lo que os piden.
3. Así que ahora, empezamos a leer.
4. Lo primero que debemos hacer es leer y responder todas las preguntas.
5. No tenemos que olvidar que siempre.
6. Si podéis lo vamos hacer nosotros de cada.
7. Vamos leer con atención y vamos a leer.
8. En todo lo que os piden.
9. Los germinales diferentes a nosotros, pero que son los que pueden enseñar cosas nuevas.
10. Vamos a leer con atención y vamos a leer.

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LERGENS 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.

MENÚS ESCOLES TERRASSA NOVEMBRE 2017

Dieta sense gluten ni ou

			DIMECRES 1	DIJOURS 2	DIVENDRES 3
Primer plat				Sopa de brou casolà i pasta S/G	Crema de verdures (ceba pastanaga, patata, mongeta tendra)
Segon plat	AQUEST MES DE NOVEMBRE:		FESTIU	Filet de lluç guisat	Pollastre rostit amb pinya
Guarnició				Amb ceba i pèsols	Enciam, cogombre i blat de moro
Postres				Fruita del temps	Làctic

	DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOURS 9	DIVENDRES 10
Primer plat	Verdura tres colors (brócoli, patata i pastanaga)	Llenties guisades (sofregit verdures)	Macarrons S/G ni ou amb salsa napolitana (salsa de tomàquet i orenga)	Crema de carbassó	Sopa d'arròs amb juliana de verdures
Segon plat	Filet de gall dindi arrebossat (farina de blat de moro)	Bistec de pollastre al forn	Lluç a la planxa	Pollastre al forn	Hamburguesa a la planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, soja i pastanaga	Enciam, cogombre i pipes	Xips	Enciam, blat de moro i remolatxa
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic

	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOURS 16	DIVENDRES 17
Primer plat	Fideus S/G a la cassola (verdures)	Mongeta tendra i patata	Sopa de peix amb pasta S/G	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Hummus de cigró amb crostonets de pa S/G
Segon plat	Lluç a la planxa	Salsitxes a la provençal (orenga)	Escalopa de pollastre (farina de blat de moro i s/ou)	Salmó a la planxa	Rostit de vedella
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Varietat d'enciam	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, blat de moro i soja	Verdures de temporada
Postres	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOURS 23	DIVENDRES 24
Primer plat	Minestra de verdures (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)	Mongetes estofades (sofregit verdures)	Espirals S/G amb salsa napolitana	Arròs a xampinyons	Crema de carbassa i pastanaga
Segon plat	Llóm a la planxa	Bistec de pollastre al forn	Estofat de porc	Bacallà al forn	Botifarra d'au a la planxa
Guarnició	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, tomàquet i blat de moro	Verdures	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, blat de moro i soja
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps

	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOURS 30	10 CONSELLS PER SER UNA PERSONA TOLERANT
Primer plat	Macarrons S/G bolonyesa (carn picada mixta)	Mongeta tendra i patata	Sopa de brou amb pasta S/G	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	 1. Conèixer les raons que necessites afavorir el teu plaer i gràcies. 2. No feris als altres el que no t'agradaria que et fessin a tu. 3. Allà que s'acaba, sempre et torna. 4. La diferència de raça i s'hauria de respectar totes les opinions. 5. No ensenar, millor que alçar. 6. El porcell és una bona manada de porcell. 7. Millor està envoltat d'amics que d'enemics. 8. Un amic és un tresor. 9. Les persones diferents a nosaltres són les que ens porten a descobrir nous móns. 10. Un plaer no pot fer malícia una única nota.
Segon plat	Filet de nero al forn	Estofat de vedella	Filet de lluç arrebossat (farina de blat de moro i s/ou)	Filet de gall dindi a la planxa	
Guarnició	Enciam, remolatxa i blat de moro	Xampinyons	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, pastanaga i soja	
Postres	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	

**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).

** Cuinat i amanit amb oli d'oliva

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LERGENS 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.

Dieta sense soja ni pollastre

Ton Sarle



				DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
Primer plat					Sopa de brou vegetal i pasta	Crema de verdures (ceba pastanaga, patata, mongeta tendra)
Segon plat	AQUEST MES DE NOVEMBRE:			FESTIU	Mandonguilles de lluç guisades	Gall d'indi rostit amb pinya
Guarnició					amb ceba i pèsols	Enciam, cogombre i blat de moro
Postres					Fruita del temps	Làctic

	DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Primer plat	Verdura tres colors (bròcoli, patata i pastanaga)	Llenties guisades (sofregit verdures)	Macarrons amb salsa napolitana (salsa de tomàquet i orenga)	Crema de carbassó	Sopa d'arròs amb juliana de verdures
Segon plat	Filet de gall dindi arrebossat (in situ, s/ou)	Truita de patata i ceba	Lluç a la planxa	Gall d'indi al forn	Llom a la planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Enciam i pastanaga	Enciam, cogombre i pipes	Xips	Enciam, blat de moro i remolatxa
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic

	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Primer plat	Fideus (S/G) a la cassola (verduretes)	Mongeta tendra i patata	Sopa de peix amb pasta	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Hummus de cigrò amb crostonets de pa (S/G)
Segon plat	Truita de tonyina	Salsitxes a la provençal (orenga)	Escalopa de vedella	Salmó a la planxa	Rostit de vedella
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Varietat d'enciam	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, blat de moro	Verduretes de temporada
Postres	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Primer plat	Minestra de verdures (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)	Mongetes estofades (sofregit verdures)	Espirals amb salsa napolitana	Arròs amb xampinyons	Crema de carbassa i pastanaga
Segon plat	Truita de patata i ceba	Pit de gall d'indi al forn	Estofat de vedella	Bacallà al forn	Botifarra d'au a la planxa
Guarnició	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, tomàquet i blat de moro	Verdures	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, blat de moro
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps

	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30
Primer plat	Macarrons bolonyesa (carn picada mixta)	Mongeta tendra i patata	Sopa de brou amb pasta	Arròs amb salsa de tomàquet casolà
Segon plat	Filet de nero al forn	Estofat de vedella	Llom a la planxa	Truita de carbassó
Guarnició	Enciam, remolatxa i blat de moro	Xampinyons	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, pastanaga
Postres	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps

10 CONSELLS PER SER UNA PERSONA TOLERANT



1. Tolerar les coses que ensaltres dicant el teu si i les teus.
2. No ferir als altres el que no t'importaria que et fessin a tu.
3. Allà que et dones, sempre et torna.
4. La diferència és rica i cal respectar totes les opinions.
5. No creure's millor que ningú.
6. El porat és una bona manera de calar.
7. Millor està envoltat d'amics que d'enemics.
8. Un amic és un tresor.
9. Les persones diferents a nosaltres són les que ens poden ensenyar coses noves.
10. Un palme no pot fer malícia una única vegada.

10 CONSELLS PER SER UNA PERSONA TOLERANT

1. Identificar les causes que necessites dir-te si no plaça l'ètnies.
2. No posis als altres al teu pla no t'agradaria que et fessin a tu.
3. Allà que alunes, sempre et tornes.
4. La tolerància és respectar l'altre de respectar totes les opinions.
5. No creure's millior que ningú.
6. Et podrà ésser una bona manera de canviar.
7. Millor és estar envoltat d'amics que d'enemics.
8. No emlis de fer triar.
9. Les persones diferents et necessiten i tu les que ens poden ensenyar coses noves.
10. No planeja no pot fer medicina una única mala.



****Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).**

**** Cuinat i amanit amb oli d'oliva**

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LERGENS 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.

MENÚS ESCOLES TERRASSA NOVEMBRE 2017

Dieta sense crustacis, ni calamars, ni sípia



		Parlem!	DIMECRES 1	DIJOURS 2	DIVENDRES 3
Primer plat				Sopa de brou casolà i pasta	Crema de verdures (ceba pastanaga, patata, mongeta tendra)
Segon plat	AQUEST MES DE NOVEMBRE:		FESTIU	Mandonguilles de lluç guisades	Pollastre rostit amb pinya
Guarnició				amb ceba i pèsols	Enciam, cogombre i blat de moro
Postres				Fruita del temps	Làctic

	DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOURS 9	DIVENDRES 10
Primer plat	Verdura tres colors (brócoli, patata i pastanaga)	Llenties guisades (sofregit verduretes)	Macarrons amb salsa napolitana (salsa de tomàquet i orenga)	Crema de carbassó	Sopa d'arròs amb juliana de verduretes
Segon plat	Cordon bleu de gall dindi	Truita de patata i ceba	Lluç a la planxa	Pollastre al forn	Hamburguesa a la planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, soja i pastanaga	Enciam, cogombre i pipes	Xips	Enciam, blat de moro i remolatxa
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic

	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOURS 16	DIVENDRES 17
Primer plat	Fideus a la cassola (verduretes)	Mongeta tendra i patata	Sopa brou casolà amb pasta	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Hummus de cigrò amb crostonets de pa
Segon plat	Truita de tonyina	Salsitxes a la provençal (orenga)	Escalopa de pollastre	Salmó a la planxa	Rostit de vedella
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Varietat d'enciam	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, blat de moro i soja	Verdures de temporada
Postres	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOURS 23	DIVENDRES 24
Primer plat	Minestra de verdures (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)	Mongetes estofades (sofregit verduretes)	Espirals amb salsa napolitana	Arròs amb xampinyons	Crema de carbassa i pastanaga
Segon plat	Truita de patata i ceba	Bistec de pollastre al forn	Estofat de porc	Bacallà al forn	Canelons gratinats
Guarnició	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, tomàquet i blat de moro	Verdures	Enciam, pastanaga i olives	Formatge ratllat
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps

	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOURS 30	10 CONSELLS PER SER UNA PERSONA TOLERANT
Primer plat	Macarrons bolonyesa (carn picada mixta)	Mongeta tendra i patata	Sopa de brou amb pasta	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	1. Demanar les eines que necessites dient si us plau i gràcies. 2. No ferir als altres si que no t'agradaria que et fessin a tu. 3. Allò que dicis, sempre et torna. 4. La diferència és rica i s'han de respectar totes les opinions. 5. No creure's millor que ningú. 6. És porrer de una bona moneta de canvi. 7. Millor està quietat d'arrels que d'arrels. 8. Un amic és un tresor. 9. Les persones diferents o novetats són les que ens poden ensenyar coses noves. 10. Un plaer no pot fer malícia una única nota.
Segon plat	Filet de nero al forn	Estofat de vedella	Croquetes de rostit	Truita de carbassó	
Guarnició	Enciam, remolatxa i blat de moro	Xampinyons	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, pastanaga i soja	
Postres	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	

**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).

** Cuinat i amanit amb oli d'oliva

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LERGENS 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.

MENÚS ESCOLES TERRASSA NOVEMBRE 2017

Dieta sense crustacis

			DIMECRES 1	DIJOURS 2	DIVENDRES 3
Primer plat				Sopa de brou casolà i pasta	Crema de verdures (ceba pastanaga, patata, mongeta tendra)
Segon plat	AQUEST MES DE NOVEMBRE:		FESTIU	Mandonguilles de lluç guisades	Pollastre rostit amb pinya
Guarnició				amb ceba i pèsols	Enciam, cogombre i blat de moro
Postres				Fruita del temps	Làctic



	DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOURS 9	DIVENDRES 10
Primer plat	Verdura tres colors (brócoli, patata i pastanaga)	Llenties guisades (sofregit verdures)	Macarrons amb salsa napolitana (salsa de tomàquet i orenga)	Crema de carbassó	Sopa d'arròs amb juliana de verdures
Segon plat	Cordon bleu de gall dindi	Truita de patata i ceba	Lluç a la planxa	Pollastre al forn	Hamburguesa a la planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, soja i pastanaga	Enciam, cogombre i pipes	Xips	Enciam, blat de moro i remolatxa
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic

	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOURS 16	DIVENDRES 17
Primer plat	Fideus a la cassola (verdures)	Mongeta tendra i patata	Sopa de brou casolà amb pasta	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Hummus de cigró amb crostonets de pa
Segon plat	Truita de tonyina	Salsitxes a la provençal (orenga)	Escalopa de pollastre	Salmó a la planxa	Rostit de vedella
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Varietat d'enciam	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, blat de moro i soja	Verdures de temporada
Postres	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOURS 23	DIVENDRES 24
Primer plat	Minestra de verdures (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)	Mongetes estofades (sofregit verdures)	Espirals amb salsa napolitana	Arròs amb xampinyons	Crema de carbassa i pastanaga
Segon plat	Truita de patata i ceba	Bistec de pollastre al forn	Estofat de porc	Bacallà al forn	Canelons gratinats
Guarnició	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, tomàquet i blat de moro	Verdures	Enciam, pastanaga i olives	Formatge ratllat
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps

	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOURS 30	
Primer plat	Macarrons bolonyesa (carn picada mixta)	Mongeta tendra i patata	Sopa de brou amb pasta	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	10 CONSELLS PER SER UNA PERSONA TOLERANT 1. Conèixer les seves que necessiten el seu pla i gèlides. 2. No ferir als altres el que no t'agradaria que et fessin a tu. 3. Allà que elveu, sempre et torna. 4. La diversitat és riquesa i s'ha de respectar totes les opinions. 5. No creure's millor que ningú. 6. El porri és una bona manera de canvi. 7. Millor està envoltat d'amics que d'inimics. 8. Un amic és un tresor. 9. Les persones diferents a nosaltres són les que ens poden ensenyar coses noves. 10. Un plaer no pot fer malícia una única nota.
Segon plat	Filet de nero al forn	Estofat de vedella	Croquetes de rostit	Truita de carbassó	
Guarnició	Enciam, remolatxa i blat de moro	Xampinyons	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, pastanaga i soja	
Postres	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	

**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).

** Cuinat i amanit amb oli d'oliva

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LERGENS 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.

MENÚS ESCOLES TERRASSA NOVEMBRE 2017

Dieta sense cigrons

			DIMECRES 1	DIJOURS 2	DIVENDRES 3
Primer plat				Sopa de brou casolà i pasta	Crema de verdures (ceba pastanaga, patata, mongeta tendra)
Segon plat	AQUEST MES DE NOVEMBRE:		FESTIU	Mandonguilles de lluç guisades	Pollastre rostit amb pinya
Guarnició				amb ceba i pèsols	Enciam, cogombre i blat de moro
Postres				Fruita del temps	Làctic



	DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOURS 9	DIVENDRES 10
Primer plat	Verdura tres colors (bròcoli, patata i pastanaga)	Llenties guisades (sofregit verdures)	Macarrons amb salsa napolitana (salsa de tomàquet i orenga)	Crema de carbassó	Sopa d'arròs amb juliana de verdures
Segon plat	Cordon bleu de gall dindi	Truita de patata i ceba	Lluç a la planxa	Pollastre al forn	Hamburguesa a la planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, soja i pastanaga	Enciam, cogombre i pipes	Xips	Enciam, blat de moro i remolatxa
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic

	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOURS 16	DIVENDRES 17
Primer plat	Fideus a la cassola (verdures)	Mongeta tendra i patata	Sopa de peix amb pasta	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Crema de carbassó
Segon plat	Truita de tonyina	Salsitxes a la provençal (orenga)	Escalopa de pollastre	Salmó a la planxa	Rostit de vedella
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Varietat d'enciam	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, blat de moro i soja	Verdures de temporada
Postres	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOURS 23	DIVENDRES 24
Primer plat	Minestra de verdures (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)	Mongetes estofades (sofregit verdures)	Espirals amb salsa napolitana	Arròs amb xampinyons	Crema de carbassa i pastanaga
Segon plat	Truita de patata i ceba	Bistec de pollastre al forn	Estofat de porc	Bacallà al forn	Canelons gratinats
Guarnició	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, tomàquet i blat de moro	Verdures	Enciam, pastanaga i olives	Formatge ratllat
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps

	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOURS 30	
Primer plat	Macarrons bolonyesa (carn picada mixta)	Mongeta tendra i patata	Sopa de brou amb pasta	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	10 CONSELLS PER SER UNA PERSONA TOLERANT 1. Demanar les coses que necessitem dient el nostre plaer i gaudi. 2. No ferir als altres si que no t'agradaria que et fessin a tu. 3. Allà que estem, sempre en torn. 4. La diferència és riquesa i calen de respectar totes les opinions. 5. No creure's millor que ningú. 6. El porret és una bona manera de canviar. 7. Millor està envoltat d'amics que d'opinions. 8. Un amic és un tresor. 9. Les persones diferents a nosaltres són les que ens poden ensenyar coses noves. 10. Una ploma no pot fer malícia una única veu.
Segon plat	Filet de nero al forn	Estofat de vedella	Croquetes de rostit	Truita de carbassó	
Guarnició	Enciam, remolatxa i blat de moro	Xampinyons	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, pastanaga i soja	
Postres	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	

**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).

** Cuinat i amanit amb oli d'oliva

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LERGENS 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.

MENÚS ESCOLES TERRASSA NOVEMBRE 2017

Dieta sense fruits secs, marisc ni fruites rosàcees

			DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
Primer plat				Sopa de brou casolà i pasta	Crema de verdures (ceba pastanaga, patata, mongeta tendra)
Segon plat	AQUEST MES DE NOVEMBRE:		FESTIU	Mandonguilles de lluç guisades	Pollastre rostit amb pinya
Guarnició				amb ceba i pèsols	Enciam, cogombre i blat de moro
Postres				Poma	Làctic



	DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Primer plat	Verdura tres colors (bròcoli, patata i pastanaga)	Llenties guisades (sofregit verduretes)	Macarrons amb salsa napolitana (salsa de tomàquet i orenga)	Crema de carbassó	Sopa d'arròs amb juliana de verduretes
Segon plat	Cordon bleu de gall dindi	Truita de patata i ceba	Lluç a la planxa	Pollastre al forn	Hamburguesa a la planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, soja i pastanaga	Enciam, cogombre	Xips	Enciam, blat de moro i remolatxa
Postres	Pera	Poma	Plàtan	Poma	Làctic

	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Primer plat	Fideus a la cassola (verduretes)	Mongeta tendra i patata	Sopa de brou casolà amb pasta	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Hummus de cigró amb crostonets de pa
Segon plat	Truita de tonyina	Salsitxes a la provençal (orenga)	Escalopa de pollastre	Salmó a la planxa	Rostit de vedella
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Varietat d'enciam	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, blat de moro i soja	Verduretes de temporada
Postres	Pera	Làctic	Plàtan	Pera	Poma

	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Primer plat	Minestra de verdures (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)	Mongetes estofades (sofregit verduretes)	Espirals amb salsa napolitana	Arròs amb xampinyons	Crema de carbassa i pastanaga
Segon plat	Truita de patata i ceba	Bistec de pollastre al forn	Estofat de porc	Bacallà al forn	Botifarra d'au a la planxa
Guarnició	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, tomàquet i blat de moro	Verduretes	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, blat de moro i soja
Postres	Plàtan	Poma	Pera	Làctic	Plàtan

	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30
Primer plat	Macarrons bolonyesa (carn picada mixta)	Mongeta tendra i patata	Sopa de brou amb pasta	Arròs amb salsa de tomàquet casolà
Segon plat	Filet de nero al forn	Estofat de vedella	Croquetes de rostit	Truita de carbassó
Guarnició	Enciam, remolatxa i blat de moro	Xampinyons	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, pastanaga i soja
Postres	Làctic	Poma	Pera	Plàtan



**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).

** Cuinat i amanit amb oli d'oliva

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LERGENS 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.

MENÚS ESCOLES TERRASSA NOVEMBRE 2017

Dieta lliure de pollastre i aus de corral



			DIMECRES 1	DIJOURS 2	DIVENDRES 3
Primer plat				Sopa de brou casolà i pasta	Crema de verdures (ceba pastanaga, patata, mongeta tendra)
Segon plat	AQUEST MES DE NOVEMBRE:		FESTIU	Mandonguilles de lluç guisades	Llom rostit amb pinya
Guarnició				amb ceba i pèsols	Enciam, cogombre i blat de moro
Postres				Fruita del temps	Làctic



	DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOURS 9	DIVENDRES 10
Primer plat	Verdura tres colors (brócoli, patata i pastanaga)	Llenties guisades (sofregit verdures)	Macarrons amb salsa napolitana (salsa de tomàquet i orenga)	Crema de carbassó	Sopa d'arròs amb juliana de verdures
Segon plat	Peix arrebossat	Truita de patata i ceba	Lluç a la planxa	Llom planxa	Hamburguesa de vedella a la planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, soja i pastanaga	Enciam, cogombre i pipes	Xips	Enciam, blat de moro i remolatxa
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic

	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOURS 16	DIVENDRES 17
Primer plat	Fideus a la cassola (verdures)	Mongeta tendra i patata	Sopa de peix amb pasta	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Hummus de cigró amb crostonets de pa
Segon plat	Truita de tonyina	Salsitxes de porc a la provençal (orenga)	Escalopa de vedella	Salmó a la planxa	Rostit de vedella
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Varietat d'enciam	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, blat de moro i soja	Verdures de temporada
Postres	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOURS 23	DIVENDRES 24
Primer plat	Minestra de verdures (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)	Mongetes estofades (sofregit verdures)	Espirals amb salsa napolitana	Arròs amb xampinyons	Crema de carbassa i pastanaga
Segon plat	Truita de patata i ceba	Vedella planxa	Estofat de vedella	Bacallà al forn	Llom a la planxa
Guarnició	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, tomàquet i blat de moro	Verdures	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, blat de moro
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps

	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOURS 30	
Primer plat	Macarrons bolonyesa (carn picada mixta)	Mongeta tendra i patata	Sopa de brou amb pasta	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	10 CONSELLS PER SER UNA PERSONA TOLERANT 1. Identificar les raons que necessites dir-te si vas plans i gèdies. 2. No fies els altres el que no t'agradaria que et fessin a tu. 3. Allà que dones, sempre et tornis. 4. La diferència és riquesa i s'ha de respectar totes les opinions. 5. No creure's millor que ningú. 6. El porcí és una bona moneda de canvi. 7. Millor està envoltat d'amics que d'enemics. 8. Un amic és un tresor. 9. Les persones diferents a nosaltres són les que ens porten a descobrir nous móns. 10. Un plaer no pot fer malícia una única vegada.
Segon plat	Filet de nero al forn	Estofat de vedella	Llom a la planxa	Truita de carbassó	
Guarnició	Enciam, remolatxa i blat de moro	Xampinyons	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, pastanaga i soja	
Postres	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	

**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).

** Cuinat i amanit amb oli d'oliva

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els ALLERGENS 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.

MENÚS ESCOLES TERRASSA NOVEMBRE 2017

Dieta diabètica



		DIMECRES 1	DIJOURS 2	DIVENDRES 3
Primer plat			Sopa de brou casolà i pasta	Mongeta tendra i patata
Segon plat	AQUEST MES DE NOVEMBRE:	FESTIU	Filet de lluç	Pollastre rostit amb pinya
Guarnició			amb ceba i pèsols	Enciam, cogombre i blat de moro
Postres			Fruita del temps	Làctic

	DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOURS 9	DIVENDRES 10
Primer plat	Verdura tres colors (brócoli, patata i pastanaga)	Llenties guisades (sofregit verduretes)	Macarrons amb salsa napolitana (salsa de tomàquet i orenga)	Crema de carbassó	Sopa d'arròs amb juliana de verduretes
Segon plat	Gall d'indi a la planxa	Truita de patata i ceba	Lluç a la planxa	Pollastre al forn	Hamburguesa a la planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, soja i pastanaga	Enciam, cogombre i pipes	Xips	Enciam, blat de moro i remolatxa
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic

	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOURS 16	DIVENDRES 17
Primer plat	Fideus a la cassola (verduretes)	Mongeta tendra i patata	Sopa de peix amb pasta	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Hummus de cigró
Segon plat	Truita francesa	Salsitxes a la provençal (orenga)	Escalopa de pollastre	Salmó a la planxa	Vedella planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Varietat d'enciam	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, blat de moro i soja	Verduretes de temporada
Postres	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOURS 23	DIVENDRES 24
Primer plat	Minestra de verdures s/patata (pèsols, pastanaga, mongeta tendra)	Mongetes estofades (sofregit verduretes)	Espirals amb salsa napolitana	Arròs amb xampinyons	Crema de carbassa i pastanaga
Segon plat	Truita de patata i ceba	Bistec de pollastre al forn	Llom a la planxa	Bacallà al forn	Canelons gratinats
Guarnició	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, tomàquet i blat de moro	Verduretes	Enciam, pastanaga i olives	Formatge ratllat
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps

	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOURS 30
Primer plat	Macarrons bolonyesa (carn picada mixta)	Mongeta tendra i patata	Sopa de brou amb pasta	Arròs amb salsa de tomàquet casolà
Segon plat	Filet de nero al forn	Vedella planxa	Pollastre planxa	Truita de carbassó
Guarnició	Enciam, remolatxa i blat de moro	Xampinyons	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, pastanaga i soja
Postres	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps

10 CONSELLS PER SER UNA PERSONA TOLERANT

1. Interrompre les veus que necessites almenys el teu pla i el pla dels altres.
2. No parles més d'altres de que no t'agradaria que et fessin a tu.
3. Allò que dimes, comença a tornar.
4. La tolerància és l'habilitat de respectar totes les opinions.
5. No sempre és millor que riure.
6. És possible de veure l'altre món de dins.
7. Millor està envoltat d'altres que d'opinions.
8. Un amic és un tresor.
9. Les persones diferents a nosaltres són les que ens poden ensenyar coses noves.
10. Un plaer no pot fer malícia una única vegada.



**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).

** Cuinat i amanit amb oli d'oliva

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 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.