

ESCOLES TERRASSA GENER 2018

ELS PRODUCTES ECOLÒGICS I DE PROXIMITAT D'AQUEST MES SÓN:

ECOLÒGICS:



DE PROXIMITAT:



"D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del parlament europeu i del consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren".
L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.

MENU ESCOLES TERRASSA GENER 2018

Dieta sense carn



	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Primer plat	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de peix amb pasta	Mongeta tendra i patata	Cigrons amb espinacs i carbassa	Fideus a la cassola (verdures)
Segon plat	Truita francesa	Perca a la planxa	Lluç arrebossat	Truita de patates	Salmó a la planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Patates fregides	Varietat d'enciam	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, blat de moro i soja
Postres	Pinya en el seu suc	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Primer plat	Crema de pastanaga	Mongetes estofades (sofregit verdures)	Espirals amb salsa napolitana	Arròs amb xampinyons	Minestra de verdures (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)
Segon plat	Canelons de tonyina	Filet de gallineta al forn	Nero a la planxa	Bacallà al forn	Truita de patata i ceba
Guarnició	Enciam, blat de moro i soja	amb llit de ceba	Enciam, tomàquet i blat de moro	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, pastanaga i cogombre
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps

	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Primer plat	Llenties guisades (sofregit verdures)	Mongeta tendra i patata	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou vegetal amb pasta	Macarrons amb oli i orenga
Segon plat	Filet de lluç arrebossat	Hamburguesa de tonyina	Filet de nero al forn	Truita de carbassó	Peix al forn
Guarnició	Enciam, remolatxa i blat de moro	xampinyons	Enciam, pastanaga i soja	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, cogombre i olives
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31
Primer plat	Espaguetis estil italià (salsa tomàquet casolà)	Cigrons amb espinacs	Arròs integral amb xanfaina (ceba, pebrot, carbassó i tomàquet)
Segon plat	Limanda al forn amb salsa verda	Rodanxa de lluç a l'andalusa	Truita de patata i ceba
Guarnició	Pèsols	Enciam, tomàquet i blat de moro	Tomàquet amanit
Postres	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-LENGS 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.

MENU ESCOLES TERRASSA GENER 2018

Dieta sense porc



	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Primer plat	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de peix amb pasta	Mongeta tendra i patata	Cigrons amb espinacs i carbassa	Fideus a la cassola (verduretes)
Segon plat	Truita francesa	Hamburguesa de vedella	Lluç arrebossat	Bistec de pollastre	Salmó a la planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Patates fregides	Varietat d'enciam	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, blat de moro i soja
Postres	Pinya en el seu suc	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Primer plat	Crema de pastanaga	Mongetes estofades (sofregit verduretes)	Espirals amb salsa napolitana	Arròs amb xampinyons	Minestra de verdures (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)
Segon plat	Canelons de tonyina	Filet de gallineta al forn	Bistec de pollastre al forn	Bacallà al forn	Truita de patata i ceba
Guarnició	Enciam, blat de moro i soja	amb llit de ceba	Enciam, tomàquet i blat de moro	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, pastanaga i cogombre
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps

	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Primer plat	Llenties guisades (sofregit verduretes)	Mongeta tendra i patata	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou amb pasta	Macarrons amb oli i orenga
Segon plat	Filet de lluç arrebossat	Estofat de vedella	Filet de nero al forn	Truita de carbassó	Lluç al forn amb salsa de taronja
Guarnició	Enciam, remolatxa i blat de moro	xampinyons	Enciam, pastanaga i soja	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, cogombre i olives
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31
Primer plat	Espaguetis estil italià (salsa tomàquet casolà)	Cigrons amb espinacs	Arròs integral amb xanfaina (ceba, pebrot, carbassó i tomàquet)
Segon plat	Limanda al forn amb salsa verda	Salsitxes d'au a la planxa	Truita de patata i ceba
Guarnició	Pèsols	Enciam, tomàquet i blat de moro	Tomàquet amanit
Postres	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.

MENU ESCOLES TERRASSA GENER 2018

Dieta al·lèrgia al peix



	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Primer plat	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou amb pasta	Mongeta tendra i patata	Cigrons amb espinacs i carbassa	Fideus a la cassola (verdures)
Segon plat	Truita de pernil dolç i formatge	Hamburguesa de vedella	Fingers de pollastre	Bistec de pollastre	Llom a la planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Patates fregides	Varietat d'enciam	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, blat de moro i soja
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Primer plat	Crema de pastanaga	Mongetes estofades (sofregit verdures)	Espirals amb salsa napolitana	Arròs amb xampinyons	Minestra de verdures (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)
Segon plat	Fingers de pollastre	Llom a la planxa	Bistec de pollastre al forn	Bistec de gall dindi al forn	Truita de patata i ceba
Guarnició	Enciam, blat de moro i soja	amb llit de ceba	Enciam, tomàquet i blat de moro	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, pastanaga i cogombre
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps

	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Primer plat	Llenties guisades (sofregit verdures)	Mongeta tendra i patata	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou amb pasta	Macarrons a la carbonara (bacó, formatge parmesà, ou, beixamel)
Segon plat	Fingers de pollastre	Estofat de vedella	Filet de gall dindi a la planxa	Truita de carbassó	Pollastre al forn amb salsa de taronja
Guarnició	Enciam, remolatxa i blat de moro	xampinyons	Enciam, pastanaga i soja	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, cogombre i olives
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31
Primer plat	Espaguetis estil italià (salsa tomàquet casolà)	Cigrons guisats amb xoriç	Arròs integral amb xanfaina (ceba, pebrot, carbassó i tomàquet)
Segon plat	Pollastre al forn	Salsitxes d'au a la planxa	Truita de patata i ceba
Guarnició	Pèsols	Enciam, tomàquet i blat de moro	Tomàquet amanit
Postres	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.

MENU ESCOLES TERRASSA GENER 2018

Dieta sense vedella



	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Primer plat	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de peix amb pasta	Mongeta tendra i patata	Cigrons amb espinacs i carbassa	Fideus a la cassola (verduretes)
Segon plat	Truita de pernil dolç i formatge	Guisat de gall d'indi	Lluç arrebossat	Bistec de pollastre	Salmó a la planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Verduretes de temporada	Varietat d'enciam	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, blat de moro i soja
Postres	Pinya en el seu suc	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Primer plat	Crema de pastanaga	Mongetes estofades (sofregit verduretes)	Espirals amb salsa napolitana	Arròs amb xampinyons	Minestra de verdures (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)
Segon plat	Canelons de tonyina	Filet de gallineta al forn	Bistec de pollastre al forn	Bacallà al forn	Truita de patata i ceba
Guarnició	Enciam, blat de moro i soja	amb llit de ceba	Enciam, tomàquet i blat de moro	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, pastanaga i cogombre
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps

	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Primer plat	Llenties guisades (sofregit verduretes)	Mongeta tendra i patata	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou vegetal i pasta	Macarrons a la carbonara (bacó, formatge parmesà, ou, beixamel)
Segon plat	Croquetes de rostit	Estofat de gall d'indi	Filet de nero al forn	Truita de carbassó	Lluç al forn amb salsa de taronja
Guarnició	Enciam, remolatxa i blat de moro	Xampinyons	Enciam, pastanaga i soja	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, cogombre i olives
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31
Primer plat	Espaguetis estil italià (salsa tomàquet casolà)	Cigrons guisats amb xoriç	Arròs integral amb xamfaina (ceba, pebrot, carbassó i tomàquet)
Segon plat	Limanda al forn amb salsa verda	Salsitxes d'au a la planxa	Truita de patata i ceba
Guarnició	Pèsols	Enciam, tomàquet i blat de moro	Tomàquet amanit
Postres	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.

MENU ESCOLES TERRASSA GENER 2018

Dieta intolerància a la lactosa



	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Primer plat	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de peix amb pasta	Mongeta tendra i patata	Cigrons amb espinacs i carbassa	Fideus a la cassola (verdures)
Segon plat	Truita francesa	Hamburguesa de vedella	Fingers de peix	Bistec de pollastre	Salmó a la planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Patates fregides	Varietat d'enciam	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, blat de moro i soja
Postres	Pinya en el seu suc	Fruita del temps	logurt sense lactosa	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Primer plat	Puré de verdures de temporada	Mongetes estofades (sofregit verdures)	Espirals amb salsa napolitana	Arròs amb xampinyons	Minestra de verdures (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)
Segon plat	Fingers de pollastre	Filet de gallineta al forn	Bistec de pollastre al forn	Bacallà al forn	Truita de patata i ceba
Guarnició	Enciam, blat de moro i soja	amb llet de ceba	Enciam, tomàquet i blat de moro	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, pastanaga i cogombre
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt sense lactosa	Fruita del temps

	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Primer plat	Llenties guisades (sofregit verdures)	Mongeta tendra i patata	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou amb pasta	Macarrons amb oli i orenga
Segon plat	Fingers de pollastre	Estofat de vedella	Filet de nero al forn	Truita de carbassó	Lluç al forn amb salsa de taronja
Guarnició	Enciam, remolatxa i blat de moro	Xampinyons	Enciam, pastanaga i soja	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, cogombre i olives
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt sense lactosa	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31
Primer plat	Espaguetis estil italià (salsa tomàquet casolà)	Cigrons amb espinacs	Arròs integral amb xanfaina (ceba, pebrot, carbassó i tomàquet)
Segon plat	Limanda al forn amb salsa verda	Salsitxes d'au a la planxa	Truita de patata i ceba
Guarnició	Pèsols	Enciam, tomàquet i blat de moro	Tomàquet amanit
Postres	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.

MENU ESCOLES TERRASSA GENER 2018

Dieta al·lèrgia PLV



	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Primer plat	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de peix amb pasta	Mongeta tendra i patata	Cigrons amb espinacs i carbassa	Fideus a la cassola (verdures)
Segon plat	Truita francesa	Guisat de gall dindi	Fingers de peix	Bistec de pollastre	Salmó a la planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Verdures de temporada	Varietat d'enciam	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, blat de moro i soja
Postres	Pinya en el seu suc	Fruita del temps	Compota de poma	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Primer plat	Puré de verdures de temporada	Mongetes estofades (sofregit verdures)	Espirals amb salsa napolitana	Arròs amb xampinyons	Minestra de verdures (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)
Segon plat	Fingers de pollastre	Filet de gallineta al forn	Bistec de pollastre al forn	Bacallà al forn	Truita de patata i ceba
Guarnició	Enciam, blat de moro i soja	amb llit de ceba	Enciam, tomàquet i blat de moro	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, pastanaga i cogombre
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Compota de poma	Fruita del temps

	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Primer plat	Llenties guisades (sofregit verdures)	Mongeta tendra i patata	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou vegetal i pasta	Macarrons amb oli i orenga
Segon plat	Fingers de pollastre	Estofat de gall dindi	Filet de nero al forn	Truita de carbassó	Lluç al forn amb salsa de taronja
Guarnició	Enciam, remolatxa i blat de moro	Xampinyons	Enciam, pastanaga i soja	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, cogombre i olives
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Compota de poma	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31
Primer plat	Espaguetis estil italià (salsa tomàquet casolà)	Cigrons amb espinacs	Arròs integral amb xanfaina (ceba, pebrot, carbassó i tomàquet)
Segon plat	Limanda al forn amb salsa verda	Salsitxes d'au a la planxa	Truita de patata i ceba
Guarnició	Pèsols	Enciam, tomàquet i blat de moro	Tomàquet amanit
Postres	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.

MENU ESCOLES TERRASSA GENER 2018

Dieta intolerància al gluten



	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Primer plat	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de peix amb pasta S/G	Mongeta tendra i patata	Cigrans amb espinacs i carbassa	Fideus S/G a la cassola (verduretes)
Segon plat	Truita de pernil dolç i formatge	Hamburguesa de vedella	Fingers de peix	Bistec de pollastre	Salmó a la planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Patates fregides	Varietat d'enciam	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, blat de moro i soja
Postres	Pinya en el seu suc	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Primer plat	Crema de pastanaga	Mongetes estofades (sofregit verduretes)	Espirals amb salsa napolitana	Arròs amb xampinyons	Minestra de verdures (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)
Segon plat	Canelons de carn s/g	Filet de gallineta al forn	Bistec de pollastre al forn	Bacallà al forn	Truita de patata i ceba
Guarnició	Enciam, blat de moro i soja	amb llit de ceba	Enciam, tomàquet i blat de moro	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, pastanaga i cogombre
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps

	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Primer plat	Llenties guisades (sofregit verduretes)	Mongeta tendra i patata	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou amb pasta S/G	Macarrons a la carbonara (bacó, formatge parmesà, ou, beixamel)
Segon plat	Fingers de pollastre	Estofat de vedella	Filet de nero al forn	Truita de carbassó	Lluç al forn amb salsa de taronja
Guarnició	Enciam, remolatxa i blat de moro	Xampinyons	Enciam, pastanaga i soja	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, cogombre i olives
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31
Primer plat	Espaguetis S/G estil italià (salsa tomàquet casolà)	Cigrans guisats amb xoriç	Arròs integral amb xamfaina (ceba, pebrot, carbassó i tomàquet)
Segon plat	Limanda al forn amb salsa verda	Salsitxes d'au a la planxa	Truita de patata i ceba
Guarnició	Pèsols	Enciam, tomàquet i blat de moro	Tomàquet amanit
Postres	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.

MENU ESCOLES TERRASSA GENER 2018

Dieta al·lèrgia a l'ou



	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Primer plat	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de peix amb pasta s/ou	Mongeta tendra i patata	Cigrons amb espinacs i carbassa	Fideus s/ou a la cassola (verduretes)
Segon plat	Lluç a la planxa	Hamburguesa de vedella	Fingers de peix	Bistec de pollastre	Salmó a la planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Patates fregides	Varietat d'enciam	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, blat de moro i soja
Postres	Pinya en el seu suc	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Primer plat	Crema de pastanaga	Mongetes estofades (sofregit verduretes)	Espirals amb salsa napolitana	Arròs amb xampinyons	Minestra de verdures (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)
Segon plat	Fingers de pollastre	Filet de gallineta al forn	Bistec de pollastre al forn	Bacallà al forn	Llom a la planxa
Guarnició	Enciam, blat de moro i soja	amb llit de ceba	Enciam, tomàquet i blat de moro	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, pastanaga i cogombre
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps

	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Primer plat	Llenties guisades (sofregit verduretes)	Mongeta tendra i patata	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou amb pasta s/ou	Macarrons amb oli i orenga
Segon plat	Fingers de pollastre	Estofat de vedella	Filet de nero al forn	Filet de gall dindi a la planxa	Lluç al forn amb salsa de taronja
Guarnició	Enciam, remolatxa i blat de moro	Xampinyons	Enciam, pastanaga i soja	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, cogombre i olives
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31
Primer plat	Espaguetis s/ou estil italià (salsa tomàquet casolà)	Cigrons guisats amb xoriç	Arròs integral amb xamfaina (ceba, pebrot, carbassó i tomàquet)
Segon plat	Limanda al forn amb salsa verda	Salsitxes d'au a la planxa	Pollastre a la planxa
Guarnició	Pèsols	Enciam, tomàquet i blat de moro	Tomàquet amanit
Postres	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.

MENU ESCOLES TERRASSA GENER 2018

Dieta al·lèrgia als fruits secs



	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Primer plat	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de peix amb pasta	Mongeta tendra i patata	Cigrons amb espinacs i carbassa	Fideus a la cassola (verdures)
Segon plat	Truita de pernil dolç i formatge	Hamburguesa de vedella	Fingers de peix	Bistec de pollastre	Salmó a la planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Patates fregides	Varietat d'enciam	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, blat de moro i soja
Postres	Pinya en el seu suc	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Primer plat	Crema de pastanaga	Mongetes estofades (sofregit verdures)	Espirals amb salsa napolitana	Arròs amb xampinyons	Minestra de verdures (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)
Segon plat	Fingers de pollastre	Filet de gallineta al forn	Bistec de pollastre al forn	Bacallà al forn	Truita de patata i ceba
Guarnició	Enciam, blat de moro i soja	amb llet de ceba	Enciam, tomàquet i blat de moro	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, pastanaga i cogombre
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps

	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Primer plat	Llenties guisades (sofregit verdures)	Mongeta tendra i patata	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou amb pasta	Macarrons a la carbonara (bacó, formatge parmesà, ou, beixamel)
Segon plat	Fingers de pollastre	Estofat de vedella	Filet de nero al forn	Truita de carbassó	Lluç al forn amb salsa de taronja
Guarnició	Enciam, remolatxa i blat de moro	Xampinyons	Enciam, pastanaga i soja	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, cogombre i olives
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31
Primer plat	Espaguetis estil italià (salsa tomàquet casolà)	Cigrons guisats amb xoriç	Arròs integral amb xanfaina (ceba, pebrot, carbassó i tomàquet)
Segon plat	Limanda al forn	Salsitxes d'au a la planxa	Truita de patata i ceba
Guarnició	Pèsols	Enciam, tomàquet i blat de moro	Tomàquet amanit
Postres	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.

MENU ESCOLES TERRASSA GENER 2018

Dieta hipocalòrica



	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Primer plat	Verdura tres colors (brócoli, patata i pastanaga)	Sopa de peix amb juliana de verdures	Mongeta tendra i patata	Cigrons amb espinacs i carbassa	Mongetes estofades (sofregit verdures)
Segon plat	Truita de pernil dolç i formatge	Hamburguesa de vedella	Lluç a la planxa	Bistec de pollastre	Salmó a la planxa
Guarnició	Enciam i tomàquet	Amanida variada	Varietat d'enciam	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, blat de moro i soja
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic desnatat	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Primer plat	Purè de carbassa i pastanaga	Mongetes estofades (sofregit verdures)	Espirals amb salsa napolitana	Mongeta tendra i patata	Minestra de verdures (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)
Segon plat	Pernilet de gall d'indi a la planxa	Filet de gallineta al forn	Bistec de pollastre al forn	Bacallà al forn	Filet de gall dindi a la planxa
Guarnició	Enciam, blat de moro i soja	amb llit de ceba	Enciam, tomàquet i blat de moro	Enciam i pastanaga	Enciam, pastanaga i cogombre
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic desnatat	Fruita del temps

	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Primer plat	Purè de verdures de temporada	Mongeta tendra i patata	Mongetes estofades (sofregit verdures)	Sopa de brou amb pasta	Macarrons a la carbonara (bacó, formatge parmesà, ou, beixamel)
Segon plat	Filet de lluç a la planxa	Bistec de vedella a la planxa	Filet de nero al forn	Llom a la planxa	LLuç al forn
Guarnició	Enciam, remolatxa i blat de moro	Xampinyons	Enciam, pastanaga i soja	Enciam i tomàquet	Enciam i cogombre
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic desnatat	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31
Primer plat	Verdura tres colors (brócoli, patata i pastanaga)	Patata amb espinacs	Arròs integral amb xamfaina (ceba, pebrot, carbassó i tomàquet)
Segon plat	Limanda a la planxa	Salsitxes d'au a la planxa	Gall d'indi a la planxa
Guarnició	Pèsols	Enciam, tomàquet i blat de moro	Tomàquet amanit
Postres	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-LEGENS 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.

MENU ESCOLES TERRASSA GENER 2018

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



	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Primer plat	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de peix amb pasta	Mongeta tendra i patata	Cigrons amb espinacs i carbassa	Fideus a la cassola (verdures)
Segon plat	Truita de pernil dolç i formatge	Vedella planxa	Lluç a la planxa	Bistec de pollastre	Salmó a la planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Patates fregides	Varietat d'enciam	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam i blat de moro
Postres	Pinya en el seu suc	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Primer plat	Crema de pastanaga	Mongetes estofades (sofregit verdures)	Espirals amb salsa napolitana	Arròs amb xampinyons	Minestra de verdures (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)
Segon plat	Fingers de pollastre	Filet de gallineta al forn	Bistec de pollastre al forn	Bacallà al forn	Truita de patata i ceba
Guarnició	Enciam i blat de moro	amb llit de ceba	Enciam, tomàquet i blat de moro	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, pastanaga i cogombre
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps

	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Primer plat	Llenties guisades (sofregit verdures)	Mongeta tendra i patata	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou amb pasta	Macarrons amb oli i orenga
Segon plat	Filet de lluç a la planxa	Estofat de vedella	Filet de nero al forn	Truita de carbassó	LLuç al forn amb salsa de taronja
Guarnició	Enciam, remolatxa i blat de moro	Xampinyons	Enciam i pastanaga	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, cogombre i olives
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31
Primer plat	Espaguetis estil italià (salsa tomàquet casolà)	Cigrons amb espinacs	Arròs integral amb xamfaina (ceba, pebrot, carbassó i tomàquet)
Segon plat	Limanda al forn amb salsa verda	Bistec de pollastre a la planxa	Truita de patata i ceba
Guarnició	Pèsols	Enciam, tomàquet i blat de moro	Tomàquet amanit
Postres	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.

MENU ESCOLES TERRASSA GENER 2018

Dieta sense lactosa, préssec ni alpiste



	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Primer plat	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de peix amb pasta	Mongeta tendra i patata	Cigrons amb espinacs i carbassa	Fideus a la cassola (verduretes)
Segon plat	Truita francesa	Gall d'indi planxa	Fingers de peix	Bistec de pollastre	Salmó a la planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Patates fregides	Varietat d'enciam	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, blat de moro i soja
Postres	Pinya en el seu suc	Fruita del temps	logurt sense lactosa	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Primer plat	Puré de verdures de temporada	Mongetes estofades (sofregit verduretes)	Espirals amb salsa napolitana	Arròs amb xampinyons	Minestra de verdures (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)
Segon plat	Fingers de pollastre	Filet de gallineta al forn	Bistec de pollastre al forn	Bacallà al forn	Truita de patata i ceba
Guarnició	Enciam, blat de moro i soja	amb llit de ceba	Enciam, tomàquet i blat de moro	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, pastanaga i cogombre
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt sense lactosa	Fruita del temps

	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Primer plat	Llenties guisades (sofregit verduretes)	Mongeta tendra i patata	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou amb pasta	Macarrons amb oli i orenga
Segon plat	Filet de lluç a la planxa	Estofat de gall d'indi	Filet de nero al forn	Truita de carbassó	LLuç al forn amb salsa de taronja
Guarnició	Enciam, remolatxa i blat de moro	Xampinyons	Enciam, pastanaga i soja	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, cogombre i olives
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt sense lactosa	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31
Primer plat	Espaguetis estil italià (salsa tomàquet casolà)	Cigrons amb espinacs	Arròs integral amb xamfaina (ceba, pebrot, carbassó i tomàquet)
Segon plat	Limanda al forn amb salsa verda	Salsitxes d'au a la planxa	Truita de patata i ceba
Guarnició	Pèsols	Enciam, tomàquet i blat de moro	Tomàquet amanit
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps

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

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

** Cuinat i amanit amb oli d'oliva

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

MENU ESCOLES TERRASSA GENER 2018

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



	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Primer plat	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou amb pasta	Mongeta tendra i patata	Cigrons amb espinacs i carbassa	Fideus a la cassola (verduretes)
Segon plat	Truita de pernil dolç i formatge	Gall d'indi planxa	Fingers de pollastre	Bistec de pollastre	Llom a la planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Patates fregides	Varietat d'enciam	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam i blat de moro
Postres	Pinya en el seu suc	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Primer plat	Crema de pastanaga	Patates estofades (sofregit verduretes)	Espirals amb salsa napolitana	Arròs amb xampinyons	Bròquil gratinat
Segon plat	Fingers de pollastre	Llom a la planxa	Bistec de pollastre al forn	Bistec de gall d'indi al forn	Truita de patata i ceba
Guarnició	Enciam i blat de moro	amb llit de ceba	Enciam, tomàquet i blat de moro	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, pastanaga i cogombre
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps

	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Primer plat	Patates guisades (sofregit verduretes)	Mongeta tendra i patata	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou amb pasta	Macarrons a la carbonara (bacó, formatge parmesà, ou, beixamel)
Segon plat	Llom a la planxa	Estofat de vedella	Filet de gall d'indi al forn	Truita de carbassó	Pollastre al forn amb salsa de taronja
Guarnició	Enciam, remolatxa i blat de moro	Xampinyons	Enciam i pastanaga	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, cogombre i olives
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31
Primer plat	Espaguetis estil italià (salsa tomàquet casolà)	Patates amb espinacs	Arròs integral amb xanfaina (ceba, pebrot, carbassó i tomàquet)
Segon plat	Pollastre al forn	Salsitxes d'au a la planxa	Truita de patata i ceba
Guarnició	Pèsols	Enciam, tomàquet i blat de moro	Tomàquet amanit
Postres	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.

MENU ESCOLES TERRASSA GENER 2018

Dieta baixa en FOODMAPS, lactosa i fructosa



	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Primer plat	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de peix amb pasta (S/G)	Mongeta tendra i patata	Cigrons amb patates	Fideus (S/G) a la cassola (verdures de pastanaga, patata, mongeta tendra)
Segon plat	Truita francesa	Hamburguesa de vedella	Filet de lluç arrebossat (farina de blat de moro)	Bistec de pollastre	Salmó a la planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Amanida variada	Varietat d'enciam	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, blat de moro
Postres	Plàtan	Mandarina	logurt natural i s/lactosa	Mandarina	Kiwi

	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Primer plat	Puré de verdures de temporada	Mongetes estofades amb patata	Espirals amb salsa napolitana	Arròs amb xampinyons	Minestra de verdures (patata, pastanaga, mongeta tendra)
Segon plat	Gall d'indi planxa	Filet de gallineta al forn	Bistec de pollastre al forn	Bacallà al forn	Truita de patata
Guarnició	Enciam, blat de moro i soja	amb llit de ceba	Enciam, tomàquet i blat de moro	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, pastanaga i cogombre
Postres	maduixes	Mandarina	Kiwi	logurt natural i s/lactosa	Plàtan

	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Primer plat	Arròs amb espinacs	Mongeta tendra i patata	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou amb pasta (S/G)	Macarrons amb oli i orenga
Segon plat	Filet de lluç arrebossat (farina de blat de moro)	Estofat de vedella	Filet de nero al forn	Truita a la francesa	Lluç al forn
Guarnició	Enciam, pastanaga i blat de moro	Enciam, tomàquet i blat de moro	Enciam, pastanaga i pipes	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, cogombre i olives
Postres	Mandarina	Kiwi	logurt natural i s/lactosa	Plàtan	Kiwi

	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31
Primer plat	Espaguetis (S/G) estil italià (salsa tomàquet casolà)	Arròs amb espinacs	Arròs integral amb xamfaina (ceba, pebrot, carbassó i tomàquet)
Segon plat	Limanda al forn	Salsitxes d'au a la planxa	Truita de patata
Guarnició	Pèsols	Enciam, tomàquet i blat de moro	Tomàquet amanit
Postres	Kiwi	Plàtan	Mandarina

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

** Cuiinat 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.

MENU ESCOLES TERRASSA GENER 2018

Dieta Hipercalòrica



	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Primer plat	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de peix amb pasta	Mongeta tendra i patata amb oli d'oliva	Cigrons amb espinacs i carbassa	Fideus a la cassola (verdures)
Segon plat	Truita de pernil dolç i formatge	Hamburguesa de vedella	Lluç arrebossat	Bistec de pollastre	Salmó a la planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Patates fregides	Tomàquet fregit	Verdures fregides	Enciam, blat de moro i soja
Postres	Pinya en el seu suc	Fruita del temps	Làctic (llet sencera)	Làctic (llet sencera)	Làctic (llet sencera)

	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Primer plat	Crema de pastanaga	Mongetes estofades (sofregit verdures)	Espirals amb salsa napolitana	Arròs amb xampinyons	Minestra de verdures (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)
Segon plat	Canelons gratinats	Filet de gallineta al forn	Bistec de pollastre al forn	Bacallà al forn	Truita de patata i ceba
Guarnició	Formatge ratllat	amb llet de ceba	Enciam, tomàquet i blat de moro	Enciam, pastanaga i olives	Tomàquet fregit
Postres	Fruita del temps	Làctic (llet sencera)	Fruita del temps	Làctic (llet sencera)	Làctic (llet sencera)

	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Primer plat	Llenties guisades (sofregit verdures)	Mongeta tendra i patata	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou amb pasta	Macarrons a la carbonara (bacó, formatge parmesà, ou, beixamel)
Segon plat	Croquetes de rostit	Estofat de vedella	Filet de nero al forn	Truita de carbassó	Lluç al forn amb salsa de taronja
Guarnició	Enciam, remolatxa i blat de moro	Tomàquet fregit	Verdures fregides	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, cogombre i olives
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic (llet sencera)	Làctic (llet sencera)	Làctic (llet sencera)

	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31
Primer plat	Espaguetis estil italià (salsa tomàquet casolà)	Cigrons guisats amb xoriç	Arròs integral amb xamfaina (ceba, pebrot, carbassó i tomàquet)
Segon plat	Limanda al forn amb salsa verda	Salsitxes d'au a la planxa	Truita de patata i ceba
Guarnició	Pèsols	Tomàquet fregit	Tomàquet fregit
Postres	Làctic (llet sencera)	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.

MENU ESCOLES TERRASSA GENER 2018

Dieta sense marisc, calamars ni sípia



	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Primer plat	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou amb pasta	Mongeta tendra i patata	Cigrons amb espinacs i carbassa	Fideus a la cassola (verduretes)
Segon plat	Truita de pernil dolç i formatge	Hamburguesa de vedella	Lluç a la planxa	Bistec de pollastre	Salmó a la planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Patates fregides	Varietat d'enciam	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, blat de moro i soja
Postres	Pinya en el seu suc	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Primer plat	Crema de pastanaga	Mongetes estofades (sofregit verduretes)	Espirals amb salsa napolitana	Arròs amb xampinyons	Minestra de verdures (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)
Segon plat	Canelons gratinats	Filet de gallineta al forn	Bistec de pollastre al forn	Bacallà al forn	Truita de patata i ceba
Guarnició	Formatge ratllat	amb llit de ceba	Enciam, tomàquet i blat de moro	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, pastanaga i cogombre
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps

	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Primer plat	Llenties guisades (sofregit verduretes)	Mongeta tendra i patata	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou amb pasta	Macarrons a la carbonara (bacó, formatge parmesà, ou, beixamel)
Segon plat	Filet de lluç a la planxa	Estofat de vedella	Filet de nero al forn	Truita de carbassó	Lluç al forn amb salsa de taronja
Guarnició	Enciam, remolatxa i blat de moro	Xampinyons	Enciam, pastanaga i soja	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, cogombre i olives
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31
Primer plat	Espaguetis estil italià (salsa tomàquet casolà)	Cigrons guisats amb xoriç	Arròs integral amb verduretes (ceba, porro, carbassó i pastanaga)
Segon plat	Limanda al forn amb salsa verda	Salsitxes d'au a la planxa	Truita de patata i ceba
Guarnició	Pèsols	Enciam, tomàquet i blat de moro	Tomàquet amanit
Postres	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.

MENU ESCOLES TERRASSA GENER 2018

Dieta sense llegums ni ou



	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Primer plat	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de peix amb pasta (s/ou)	Mongeta tendra i patata	Espinacs i patates	Fideus s/ou a la cassola (verdures)
Segon plat	Truita de pernil dolç i formatge	Hamburguesa de vedella	Lluç arrebossat	Bistec de pollastre	Salmó a la planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Patates fregides	Varietat d'enciam	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam i blat de moro
Postres	Pinya en el seu suc	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Primer plat	Crema de pastanaga	Patates estofades (sofregit verdures)	Espirals amb salsa napolitana	Arròs amb xampinyons	Bròquil gratinat
Segon plat	Fingers de pollastre	Filet de gallineta al forn	Bistec de pollastre al forn	Bacallà al forn	Llom a la planxa
Guarnició	Enciam i blat de moro	amb llit de ceba	Enciam, tomàquet i blat de moro	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, pastanaga i cogombre
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps

	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Primer plat	Patates guisades (sofregit verdures)	Mongeta tendra i patata	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou amb pasta s/ou	Macarrons amb oli i orenga
Segon plat	Llom a la planxa	Estofat de vedella	Filet de nero al forn	Filet de gall dindi a la planxa	Lluç al forn amb salsa de taronja
Guarnició	Enciam, remolatxa i blat de moro	Xampinyons	Enciam i pastanaga	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, cogombre i olives
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31
Primer plat	Espaguetis s/ou estil italià (salsa tomàquet casolà)	Patates amb espinacs	Arròs integral amb verdures (ceba, porro, carbassó i pastanaga)
Segon plat	Limanda al forn	Salsitxes a la planxa (72026)	Pollastre a la planxa
Guarnició	Amanida variada	Enciam, tomàquet i blat de moro	Tomàquet amanit
Postres	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.

MENU ESCOLES TERRASSA GENER 2018

Dieta sense vedella ni fruita



	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Primer plat	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de peix amb pasta	Mongeta tendra i patata	Cigrons amb espinacs i carbassa	Fideus a la cassola (verduretes)
Segon plat	Truita de pernil dolç i formatge	Gall d'indi planxa	Lluç arrebossat	Bistec de pollastre	Salmó a la planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Patates fregides	Varietat d'enciam	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, blat de moro i soja
Postres	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural

	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Primer plat	Crema de pastanaga	Mongetes estofades (sofregit verduretes)	Espirals amb salsa napolitana	Arròs amb xampinyons	Minestra de verdures (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)
Segon plat	Canelons de tonyina	Filet de gallineta al forn	Bistec de pollastre al forn	Bacallà al forn	Truita de patata i ceba
Guarnició	Enciam, blat de moro i soja	amb llit de ceba	Enciam, tomàquet i blat de moro	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, pastanaga i cogombre
Postres	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural

	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Primer plat	Llenties guisades (sofregit verduretes)	Mongeta tendra i patata	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou amb pasta	Macarrons a la carbonara (bacó, formatge parmesà, ou, beixamel)
Segon plat	Croquetes de rostit	Estofat de gall dindi	Filet de nero al forn	Truita de carbassó	Lluç al forn
Guarnició	Enciam, remolatxa i blat de moro	Xampinyons	Enciam, pastanaga i soja	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, cogombre i olives
Postres	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural

	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31
Primer plat	Espaguetis estil italià (salsa tomàquet casolà)	Cigrons guisats amb xoriç	Arròs integral amb verduretes (ceba, porro, carbassó i pastanaga)
Segon plat	Limanda al forn amb salsa verda	Salsitxes d'au a la planxa	Truita de patata i ceba
Guarnició	Pèsols	Enciam, tomàquet i blat de moro	Tomàquet amanit
Postres	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.

MENU ESCOLES TERRASSA GENER 2018

Dieta sense gluten ni PLV



	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Primer plat	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de peix amb pasta S/G	Mongeta tendra i patata	Cigrons amb espinacs i carbassa	Fideus S/G a la cassola (verduretes)
Segon plat	Truita francesa	Gall dindi planxa	Lluç arrebossat	Bistec de pollastre	Salmó a la planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Patates fregides	Varietat d'enciam	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, blat de moro i soja
Postres	Pinya en el seu suc	Fruita del temps	Compota de poma	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Primer plat	Crema de verduretes de temporada	Mongetes estofades (sofregit verduretes)	Espirals amb salsa napolitana	Arròs amb xampinyons	Minestra de verdures (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)
Segon plat	Llom arrebossat	Filet de gallineta al forn	Bistec de pollastre al forn	Bacallà al forn	Truita de patata i ceba
Guarnició	Enciam, blat de moro i soja	amb llit de ceba	Enciam, tomàquet i blat de moro	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, pastanaga i cogombre
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Compota de poma	Fruita del temps

	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Primer plat	Llenties guisades (sofregit verduretes)	Mongeta tendra i patata	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou amb pasta S/G	Macarrons amb oli i orenga
Segon plat	Fingers de pollastre	Estofat de gall dindi	Filet de nero al forn	Truita de carbassó	Lluç al forn amb salsa de taronja
Guarnició	Enciam, remolatxa i blat de moro	Xampinyons	Enciam i pastanaga	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, cogombre i olives
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Compota de poma	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31
Primer plat	Espaguetis S/G estil italià (salsa tomàquet casolà)	Cigrons amb espinacs	Arròs integral amb verduretes (ceba, porro, carbassó i pastanaga)
Segon plat	Limanda al forn amb salsa verda	Salsitxes d'au a la planxa	Truita de patates i ceba
Guarnició	Pèsols	Enciam, tomàquet i blat de moro	Tomàquet amanit
Postres	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.

MENU ESCOLES TERRASSA GENER 2018

Dieta intolerància al gluten i la lactosa



	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Primer plat	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de peix amb pasta S/G	Mongeta tendra i patata	Cigrons amb espinacs i carbassa	Fideus S/G a la cassola (verduretes)
Segon plat	Truita francesa	Hamburguesa de vedella	Fingers de lluç	Bistec de pollastre	Salmó a la planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Patates fregides	Varietat d'enciam	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, blat de moro i soja
Postres	Pinya en el seu suc	Fruita del temps	logurt sense lactosa	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Primer plat	Purè de verdures de temporada	Mongetes estofades (sofregit verduretes)	Espirals amb salsa napolitana	Arròs amb xampinyons	Minestra de verdures (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)
Segon plat	Llom arrebossat	Filet de gallineta al forn	Bistec de pollastre al forn	Bacallà al forn	Truita de patata i ceba
Guarnició	Enciam, blat de moro i soja	amb llit de ceba	Enciam, tomàquet i blat de moro	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, pastanaga i cogombre
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt sense lactosa	Fruita del temps

	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Primer plat	Llenties guisades (sofregit verduretes)	Mongeta tendra i patata	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou amb pasta S/G	Macarrons amb oli i orenga
Segon plat	Fingers de pollastre	Estofat de vedella	Filet de nero al forn	Truita de carbassó	Lluç al forn amb salsa de taronja
Guarnició	Enciam, remolatxa i blat de moro	Xampinyons	Enciam, pastanaga i soja	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, cogombre i olives
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt sense lactosa	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31
Primer plat	Espaguetis S/G estil italià (salsa tomàquet casolà)	Cigrons amb espinacs	Arròs integral amb verduretes (ceba, porro, carbassó i pastanaga)
Segon plat	Limanda al forn amb salsa verda	Salsitxes d'au a la planxa	Truita de patata i ceba
Guarnició	Pèsols	Enciam, tomàquet i blat de moro	Tomàquet amanit
Postres	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.

MENU ESCOLES TERRASSA GENER 2018

Dieta sense gluten ni ou



	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Primer plat	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de peix amb pasta S/G	Mongeta tendra i patata	Cigrons amb espinacs i carbassa	Fideus S/G a la cassola (verduretes)
Segon plat	Lluç a la planxa	Hamburguesa de vedella	Fingers de lluç	Bistec de pollastre	Salmó a la planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Patates fregides	Varietat d'enciam	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, blat de moro i soja
Postres	Pinya en el seu suc	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Primer plat	Crema de pastanaga	Mongetes estofades (sofregit verduretes)	Espirals amb salsa napolitana	Arròs a xampinyons	Minestra de verdures (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)
Segon plat	Llom arrebossat s/ou	Filet de gallineta al forn	Bistec de pollastre al forn	Bacallà al forn	Llom a la planxa
Guarnició	Enciam, blat de moro i soja	amb llit de ceba	Enciam, tomàquet i blat de moro	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, pastanaga i cogombre
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps

	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Primer plat	Llenties guisades (sofregit verduretes)	Mongeta tendra i patata	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou amb pasta S/G	Macarrons amb oli i orenga
Segon plat	Fingers de pollastre	Estofat de vedella	Filet de nero al forn	Filet de gall dindi a la planxa	Lluç al forn amb salsa de taronja
Guarnició	Enciam, remolatxa i blat de moro	Xampinyons	Enciam, pastanaga i soja	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, cogombre i olives
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31
Primer plat	Espaguetis S/G estil italià (salsa tomàquet casolà)	Cigrons guisats amb xoriç	Arròs integral amb verduretes (ceba, porro, carbassó i pastanaga)
Segon plat	Limanda al forn amb salsa verda	Salsitxes d'au a la planxa	Pollastre a la planxa
Guarnició	Pèsols	Enciam, tomàquet i blat de moro	Tomàquet amanit
Postres	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-LEGENS 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.

MENU ESCOLES TERRASSA GENER 2018

Dieta sense soja ni pollastre



	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Primer plat	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de peix amb pasta	Mongeta tendra i patata	Cigrons amb espinacs i carbassa	Fideus (S/G) a la cassola (verdures)
Segon plat	Truita de pernil dolç i formatge	Vedella planxa	Fingers de peix	Truita francesa	Salmó a la planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Patates fregides	Varietat d'enciam	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, blat de moro
Postres	Pinya en el seu suc	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Primer plat	Puré de verdures de temporada	Mongetes estofades (sofregit verdures)	Espirals amb salsa napolitana	Arròs amb xampinyons	Minestra de verdures (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)
Segon plat	Llom arrebossat	Filet de gallineta al forn	Pit de gall d'indi al forn	Bacallà al forn	Truita de patata i ceba
Guarnició	Enciam, blat de moro i soja	amb llit de ceba	Enciam, tomàquet i blat de moro	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, pastanaga i cogombre
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps

	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Primer plat	Llenties guisades (sofregit verdures)	Mongeta tendra i patata	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou amb pasta	Macarrons amb oli i orenga
Segon plat	Fingers de peix	Estofat de vedella	Filet de nero al forn	Truita de carbassó	Lluç al forn amb salsa de taronja
Guarnició	Enciam, remolatxa i blat de moro	Xampinyons	Enciam, pastanaga	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, cogombre i olives
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31
Primer plat	Espaguetis estil italià (salsa tomàquet casolà)	Cigrons amb espinacs	Arròs integral amb verdures (ceba, porro, carbassó i pastanaga)
Segon plat	Limanda al forn amb salsa verda	Gall d'indi a la planxa	Truita de patata i ceba
Guarnició	Pèsols	Enciam, tomàquet i blat de moro	Tomàquet amanit
Postres	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.

MENU ESCOLES TERRASSA GENER 2018

Dieta sense crustacis, ni calamars, ni sípia



	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Primer plat	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa brou casolà amb pasta	Mongeta tendra i patata	Cigrons amb espinacs i carbassa	Fideus a la cassola (verduretes)
Segon plat	Truita pernil dolç i formatge	Hamburguesa de vedella	Fingers de peix	Bistec de pollastre	Salmó a la planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Patates fregides	Varietat d'enciam	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, blat de moro i soja
Postres	Pinya en el seu suc	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Primer plat	Crema de pastanaga	Mongetes estofades (sofregit verduretes)	Espirals amb salsa napolitana	Arròs amb xampinyons	Minestra de verdures (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)
Segon plat	Canelons gratinats	Filet de gallineta al forn	Bistec de pollastre al forn	Bacallà al forn	Truita de patata i ceba
Guarnició	Formatge ratllat	amb llit de ceba	Enciam, tomàquet i blat de moro	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, pastanaga i cogombre
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps

	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Primer plat	Llenties guisades (sofregit verduretes)	Mongeta tendra i patata	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou amb pasta	Macarrons a la carbonara (bacó, formatge parmesà, ou, beixamel)
Segon plat	Croquetes de rostit	Estofat de vedella	Filet de nero al forn	Truita de carbassó	Lluç al forn amb salsa de taronja
Guarnició	Enciam, remolatxa i blat de moro	Xampinyons	Enciam, pastanaga i soja	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, cogombre i olives
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31
Primer plat	Espaguetis estil italià (salsa tomàquet casolà)	Cigrons guisats amb xoriç	Arròs integral amb verduretes (ceba, porro, carbassó i pastanaga)
Segon plat	Limanda al forn amb salsa verda	Salsitxes d'au a la planxa	Truita de patata i ceba
Guarnició	Pèsols	Enciam, tomàquet i blat de moro	Tomàquet amanit
Postres	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.

MENU ESCOLES TERRASSA GENER 2018

Dieta sense crustacis



	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Primer plat	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou casolà amb pasta	Mongeta tendra i patata	Cigrons amb espinacs i carbassa	Fideus a la cassola (verduretes)
Segon plat	Truita de pernil dolç i formatge	Hamburguesa de vedella	Fingers de peix	Bistec de pollastre	Salmó a la planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Patates fregides	Varietat d'enciam	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, blat de moro i soja
Postres	Pinya en el seu suc	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Primer plat	Crema de pastanaga	Mongetes estofades (sofregit verduretes)	Espirals amb salsa napolitana	Arròs amb xampinyons	Minestra de verdures (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)
Segon plat	Canelons gratinats	Filet de gallineta al forn	Bistec de pollastre al forn	Bacallà al forn	Truita de patata i ceba
Guarnició	Formatge ratllat	amb llit de ceba	Enciam, tomàquet i blat de moro	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, pastanaga i cogombre
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps

	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Primer plat	Llenties guisades (sofregit verduretes)	Mongeta tendra i patata	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou amb pasta	Macarrons a la carbonara (bacó, formatge parmesà, ou, beixamel)
Segon plat	Croquetes de rostit	Estofat de vedella	Filet de nero al forn	Truita de carbassó	Lluç al forn amb salsa de taronja
Guarnició	Enciam, remolatxa i blat de moro	Xampinyons	Enciam, pastanaga i soja	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, cogombre i olives
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31
Primer plat	Espaguetis estil italià (salsa tomàquet casolà)	Cigrons guisats amb xoriç	Arròs integral amb verduretes (ceba, porro, carbassó i pastanaga)
Segon plat	Limanda al forn amb salsa verda	Salsitxes d'au a la planxa	Truita de patata i ceba
Guarnició	Pèsols	Enciam, tomàquet i blat de moro	Tomàquet amanit
Postres	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.

MENU ESCOLES TERRASSA GENER 2018

Dieta sense cigrons



	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Primer plat	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de peix amb pasta	Mongeta tendra i patata	Espinacs i patates	Fideus a la cassola (verduretes)
Segon plat	Truita de pernil dolç i formatge	Hamburguesa de vedella	Lluç arrebossat	Bistec de pollastre	Salmó a la planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Patates fregides	Varietat d'enciam	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, blat de moro i soja
Postres	Pinya en el seu suc	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Primer plat	Crema de pastanaga	Mongetes estofades (sofregit verduretes)	Espirals amb salsa napolitana	Arròs amb xampinyons	Minestra de verdures (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)
Segon plat	Canelons gratinats	Filet de gallineta al forn	Bistec de pollastre al forn	Bacallà al forn	Truita de patata i ceba
Guarnició	Formatge ratllat	amb llit de ceba	Enciam, tomàquet i blat de moro	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, pastanaga i cogombre
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps

	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Primer plat	Llenties guisades (sofregit verduretes)	Mongeta tendra i patata	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou amb pasta	Macarrons a la carbonara (bacó, formatge parmesà, ou, beixamel)
Segon plat	Croquetes de rostit	Estofat de vedella	Filet de nero al forn	Truita de carbassó	Lluç al forn amb salsa de taronja
Guarnició	Enciam, remolatxa i blat de moro	Xampinyons	Enciam, pastanaga i soja	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, cogombre i olives
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31
Primer plat	Espaguetis estil italià (salsa tomàquet casolà)	Patates amb espinacs	Arròs integral amb verduretes (ceba, porro, carbassó i pastanaga)
Segon plat	Limanda al forn amb salsa verda	Salsitxes d'au a la planxa	Truita de patata i ceba
Guarnició	Pèsols	Enciam, tomàquet i blat de moro	Tomàquet amanit
Postres	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.

MENU ESCOLES TERRASSA GENER 2018

Dieta sense fruits secs, marisc ni fruites rosàcees



	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Primer plat	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou casolà amb pasta	Mongeta tendra i patata	Cigrons amb espinacs i carbassa	Fideus a la cassola (verduretes)
Segon plat	Truita de pernil dolç i formatge	Hamburguesa de vedella	Fingers de peix	Bistec de pollastre	Salmó a la planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Patates fregides	Varietat d'enciam	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, blat de moro i soja
Postres	Pinya en el seu suc	Plàtan	Làctic	Poma	Pera

	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Primer plat	Crema de pastanaga	Mongetes estofades (sofregit verduretes)	Espirals amb salsa napolitana	Arròs amb xampinyons	Minestra de verdures (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)
Segon plat	Fingers de pollastre	Filet de gallineta al forn	Bistec de pollastre al forn	Bacallà al forn	Truita de patata i ceba
Guarnició	Enciam, blat de moro i soja	amb llit de ceba	Enciam, tomàquet i blat de moro	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, pastanaga i cogombre
Postres	Plàtan	Poma	Pera	Làctic	Plàtan

	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Primer plat	Llenties guisades (sofregit verduretes)	Mongeta tendra i patata	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou amb pasta	Macarrons a la carbonara (bacó, formatge parmesà, ou, beixamel)
Segon plat	Croquetes de rostit	Estofat de vedella	Filet de nero al forn	Truita de carbassó	Lluç al forn amb salsa de taronja
Guarnició	Enciam, remolatxa i blat de moro	Xampinyons	Enciam, pastanaga i soja	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, cogombre i olives
Postres	Plàtan	Poma	Làctic	Pera	Poma

	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31
Primer plat	Espaguetis estil italià (salsa tomàquet casolà)	Cigrons guisats amb xoriç	Arròs integral amb verduretes (ceba, porro, carbassó i pastanaga)
Segon plat	Limanda al forn	Salsitxes d'au a la planxa	Truita de patata i ceba
Guarnició	Pèsols	Enciam, tomàquet i blat de moro	Tomàquet amanit
Postres	Plàtan	Plàtan	Poma

**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.

MENU ESCOLES TERRASSA GENER 2018

Dieta lliure de pollastre i aus de corral



	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Primer plat	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de peix amb pasta	Mongeta tendra i patata	Cigrans amb espinacs i carbassa	Fideus a la cassola (verduretes)
Segon plat	Truita de pernil dolç i formatge	Hamburguesa de vedella	Lluç arrebossat	Llom a la planxa	Salmó a la planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Patates fregides	Varietat d'enciam	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, blat de moro i soja
Postres	Pinya en el seu suc	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Primer plat	Crema de pastanaga	Mongetes estofades (sofregit verduretes)	Espirals amb salsa napolitana	Arròs amb xampinyons	Minestra de verdures (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)
Segon plat	Canelons de tonyina	Filet de gallineta al forn	Hamburguesa de vedella a la planxa	Bacallà al forn	Truita de patata i ceba
Guarnició	Enciam, blat de moro	amb llit de ceba	Enciam, tomàquet i blat de moro	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, pastanaga i cogombre
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps

	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Primer plat	Llenties guisades (sofregit verduretes)	Mongeta tendra i patata	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou amb pasta	Macarrons a la carbonara (bacó, formatge parmesà, ou, beixamel)
Segon plat	Croquetes de bacallà	Estofat de vedella	Filet de nero al forn	Truita de carbassó	Llom al forn amb salsa de taronja
Guarnició	Enciam, remolatxa i blat de moro	Xampinyons	Enciam, pastanaga i soja	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, cogombre i olives
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31
Primer plat	Espaguetis estil italià (salsa tomàquet casolà)	Cigrans guisats amb xoriç	Arròs integral amb verduretes (ceba, porro, carbassó i pastanaga)
Segon plat	Limanda al forn amb salsa verda	Hamburguesa de vedella a la planxa	Truita de patata i ceba
Guarnició	Pèsols	Enciam, tomàquet i blat de moro	Tomàquet amanit
Postres	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.

MENU ESCOLES TERRASSA GENER 2018

Dieta diabètica



	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Primer plat	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de peix amb pasta	Mongeta tendra i patata	Cigrons amb espinacs i carbassa	Fideus a la cassola (verduretes)
Segon plat	Truita de pernil dolç i formatge	Hamburguesa de vedella	Lluç arrebossat	Bistec de pollastre	Salmó a la planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Amanida variada	Varietat d'enciam	Enciam, pastanaga i cogombre	Enciam, blat de moro i soja
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Primer plat	Crema de pastanaga	Mongetes estofades (sofregit verduretes)	Espirals amb salsa napolitana	Arròs amb xampinyons	Minestra de verdures (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra)
Segon plat	Canelons gratinats	Filet de gallineta al forn	Bistec de pollastre al forn	Bacallà al forn	Truita de patata i ceba
Guarnició	Formatge ratllat	amb llit de ceba	Enciam, tomàquet i blat de moro	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, pastanaga i cogombre
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps

	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Primer plat	Llenties guisades (sofregit verduretes)	Mongeta tendra i patata	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou amb pasta	Macarrons a la carbonara (bacó, formatge parmesà, ou, beixamel)
Segon plat	Croquetes de rostit	Estofat de vedella	Filet de nero al forn	Truita de carbassó	Lluç al forn amb salsa de taronja
Guarnició	Enciam, remolatxa i blat de moro	Xampinyons	Enciam, pastanaga i soja	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, cogombre i olives
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps

	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31
Primer plat	Espaguetis estil italià (salsa tomàquet casolà)	Cigrons amb espinacs	Arròs integral amb verduretes (ceba, porro, carbassó i pastanaga)
Segon plat	Limanda al forn amb salsa verda	Salsitxes d'au a la planxa	Truita de patata i ceba
Guarnició	Pèsols	Enciam, tomàquet i blat de moro	Tomàquet amanit
Postres	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.