



MENÚ ESCOLES TERRASSA JUNY 2019

NO CARN

DILLUNS	3	DIMARTS	4	DIMECRES	5	DIJOUS	6	DIVENDRES	7
Amanida de pasta (espirals, tonyina, tomàquet, olives) Truita francesa Enciam, cogombre i pastanaga Plàtan		Mongeta tendra i patata al vapor Peix arrebossat Enciam, pastanaga i api Làctic		Arròs amb xampinyons Filet de lluç al forn Enciam, blat de moro i olives Meló		Crema de pastanaga Varetes de verdures salsa beixamel i formatge Préssec		Amanida alemanya (patata, ceba, olives)(s/frankfurt) Bacallà al forn Amanida variada Poma	
DILLUNS	10	DIMARTS	11	DIMECRES	12	DIJOUS	13	DIVENDRES	14
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita de tonyina Enciam, tomàquet amanit i soja Pera		Crema de patata i porros Lluç arrebossat Enciam, cogombre i pipes Meló		Tirabuixons de pasta amb salsa napolitana Bacallà a la llauna Enciam, pastanaga i pebrot vermell Poma		Cigrons guisats amb patates (cebada, verdures i patates) Truita francesa Enciam, blat de moro i olives logurt natural		Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta, pèsols, maionesa) Filet de gallineta al forn amb xampinyons Macedònia de fruites	
DILLUNS	17	DIMARTS	18	DIMECRES	19	DIJOUS	20	DIVENDRES	21
Amanida de lleties (blat de moro, tomàquet, tonyina, olives) Lluç arrebossat Mezclum d'enciams Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita francesa Enciam, brots de soja i olives Nectarina		Crema de bròquil, patata i ceba Hamburguesa de coliflor i formatge amb llet de ceba Síndria		Macarrons amb salsa parmesana (salsa de formatge) Lluç a la planxa Enciam, pinya i pipes Pera		DINAR DE FI DE CURS Pica Pica: Xips, olives, daus de truita, amanida variada Pizza mixta Gelat / Fruita	



**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.

COSES A FER AQUEST ESTIU !!

- ☐ PASSEJAR ☐ LLEGIR CONTES ☐ CANTAR
- ☐ MENJAR GELATS ☐ JUGAR CADA DIA ☐ CAMINAR PER LA SORRA DEL MAR
- ☐ BEURE MOLTA AIGUA ☐ ANAR AMB BICICLETA ☐ ESTAR AMB LA FAMÍLIA
- ☐ BANYAR-SE A LA PISCINA ☐ ANAR DE FESTA MAJOR ☐ MIRAR ELS ESTELS
- ☐ JUGAR A GLOBUS D'AIGUA ☐ DESCOBRIR UN LLOC NOU ☐ CORRER
- ☐ FER VOLAR UN ESTEL ☐ MENJAR SA ☐ FER MOLTS AMICS





MENÚ ESCOLES TERRASSA JUNY 2019

NO PORC

DILLUNS	3	DIMARTS	4	DIMECRES	5	DIJOUS	6	DIVENDRES	7
Amanida de pasta (espirals, tonyina, tomàquet, olives) Truita francesa Enciam, cogombre i pastanaga Poma		Mongeta tendra i patata al vapor Mandonguilles de gall d'indi amb salsa de tomàquet Làctic		Arròs amb xampinyons Filet de lluç al forn Enciam, blat de moro i olives Meló		Crema de pastanaga Varetes de verdures Enciam, pastanaga i api Préssec		Amanida d'estiu (patata, tomàquet, ou dur, olives) Bistec de pollastre al forn amb pinya Plàtan	
DILLUNS	10	DIMARTS	11	DIMECRES	12	DIJOUS	13	DIVENDRES	14
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita de tonyina Enciam, tomàquet amanit i soja Pera		Crema de patata i porros Pollastre arrebossat Enciam, cogombre i pipes Meló		Tirabuixons de pasta amb salsa napolitana Bacallà a la llauna Enciam, pastanaga i pebrot vermell Poma		Cigrons guisats amb patates (ceba, tomàquet) Salsitxes de gall d'indi a la planxa Enciam, blat de moro i olives logurt natural		Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta, pèsols, maionesa) Bistec de pollastre Salsa de taronja i ceba Macedònia de fruites	
DILLUNS	17	DIMARTS	18	DIMECRES	19	DIJOUS	20	DIVENDRES	21
Amanida de lleties (blat de moro, tomàquet, tonyina, olives) Cordon blue de gall d'indi i formatge Mezclum d'enciams Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita francesa Enciam, brots de soja i olives Nectarina		Crema de bròquil, patata i ceba Hamburguesa vedella estofats amb xampinyons Sindria		Macarrons amb salsa parmesana (salsa de formatge) Lluç a la planxa Enciam, pinya i pipes Pera		DINAR DE FI DE CURS Pica Pica: Xips, olives, daus de truita, amanida variada Pizza mixta Gelat / Fruita	



**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.

COSES A FER AQUEST ESTIU !!

- ☐ PASSEJAR ☐ LLEGIR CONTES ☐ CANTAR
- ☐ MENJAR GELATS ☐ JUGAR CADA DIA ☐ CAMINAR PER LA SORRA DEL MAR
- ☐ BEURE MOLTA AIGUA ☐ ANAR AMB BICICLETA ☐ ESTAR AMB LA FAMÍLIA
- ☐ BANYAR-SE A LA PISCINA ☐ ANAR DE FESTA MAJOR ☐ MIRAR ELS ESTELS
- ☐ JUGAR A GLOBUS D'AIGUA ☐ DESCOBRIR UN LLOC NOU ☐ CORRER
- ☐ FER VOLAR UN ESTEL ☐ MENJAR SA ☐ FER MOLTS AMICS





MENÚ ESCOLES TERRASSA JUNY 2019

NO PEIX

DILLUNS	3	DIMARTS	4	DIMECRES	5	DIJOUS	6	DIVENDRES	7
Amanida de pasta (espirals, pebrot, tomàquet, olives)(s/tonyina) Truita francesa Enciam, cogombre i pastanaga Poma		Mongeta tendra i patata al vapor Filet de gall dindi amb salsa de tomàquet Làctic		Arròs amb xampinyons Pollastre al forn Enciam, blat de moro i olives Meló		Crema de pastanaga Escalopa de porc Enciam, pastanaga i api Préssec		Amanida alemanya (patata, frankfurt, ceba, olives) Bistec de pollastre al forn amb pinya Amanida variada Plàtan	
DILLUNS	10	DIMARTS	11	DIMECRES	12	DIJOUS	13	DIVENDRES	14
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja Pera		Crema de patata i porros Escalopa de pollastre Enciam, cogombre i pipes Meló		Tirabuixons de pasta amb salsa napolitana Filet de gall dindi fornejat Enciam, pastanaga i pebrot vermell Poma		Cigrons guisats amb patates (ceba, verdures i patates) Salsitxes de porc Enciam, blat de moro i olives logurt natural		Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta, pèsols, maionesa) Vedella estofada amb xampinyons Macedònia de fruites	
DILLUNS	17	DIMARTS	18	DIMECRES	19	DIJOUS	20	DIVENDRES	21
Amanida de lleties (blat de moro, tomàquet, olives) Cordon blue de gall d'indi i formatge Mezclum d'enciams Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita francesa Enciam, brots de soja i olives Nectarina		Crema de bròquil, patata i ceba Hamburguesa de vedella amb llit de ceba Sindria		Macarrons amb salsa parmesana (salsa de formatge) Llom a la planxa Enciam, pinya i pipes Pera		DINAR DE FI DE CURS Pica Pica: Xips, olives, daus de truita, amanida variada Pizza mixta Gelat / Fruita	



**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.

COSES A FER AQUEST ESTIU !!

- ☐ PASSEJAR ☐ LLEGIR CONTES ☐ CANTAR
- ☐ MENJAR GELATS ☐ JUGAR CADA DIA ☐ CAMINAR PER LA SORRA DEL MAR
- ☐ BEURE MOLTA AIGUA ☐ ANAR AMB BICICLETA ☐ ESTAR AMB LA FAMÍLIA
- ☐ BANYAR-SE A LA PISCINA ☐ ANAR DE FESTA MAJOR ☐ MIRAR ELS ESTELS
- ☐ JUGAR A GLOBUS D'AIGUA ☐ DESCOBRIR UN LLUC NOU ☐ CÓRRER
- ☐ FER VOLAR UN ESTEL ☐ MENJAR SA ☐ FER MOLTS AMICS





MENÚ ESCOLES TERRASSA JUNY 2019

NO OU

DILLUNS	3	DIMARTS	4	DIMECRES	5	DIJOUS	6	DIVENDRES	7
Amanida de pasta s/ou (espirals, tonyina, tomàquet, olives) Filet de gallineta al forn Enciam, cogombre i pastanaga Poma		Mongeta tendra i patata al vapor Filet de gall dindi amb salsa tomàquet Làctic		Arròs amb xampinyons Filet de lluç al forn Enciam, blat de moro i olives Meló		Crema de pastanaga Llom a la planxa Enciam, pastanaga i api Préssec		Amanida alemanya (patata, frankfurt, ceba, olives)(s/maionesa) Bistec de pollastre al forn amb pinya Amanida variada Plàtan	
DILLUNS	10	DIMARTS	11	DIMECRES	12	DIJOUS	13	DIVENDRES	14
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Filet de lluç al forn Enciam, tomàquet amanit i soja Pera		Crema de patata i porros Escalopa de pollastre (s/ou) Enciam, cogombre i pipes Meló		Tirabuixons de pasta (s/ou) amb salsa napolitana Bacallà a la llauna Enciam, pastanaga i pebrot vermell Poma		Cigrons guisats amb patates (cebada, verdures i patates) Salsitxes de porc Enciam, blat de moro i olives logurt natural		Amanida russa bullida (patata, pastanaga, mongeta, pèsols)(s/maionesa) Vedella estofada amb xampinyons Macedònia de fruites	
DILLUNS	17	DIMARTS	18	DIMECRES	19	DIJOUS	20	DIVENDRES	21
Amanida de lleties (blat de moro, tomàquet, tonyina, olives) Filet de gall dindi arrebossat (s/ou) Mezclum d'enciams Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Filet de lluç al forn Enciam, brots de soja i olives Nectarina		Crema de bròquil, patata i ceba Hamburguesa de vedella amb llit de ceba Síndria		Macarrons (s/ou) amb salsa parmesana (salsa de formatge) Lluç a la planxa Enciam, pinya i pipes Pera		DINAR DE FI DE CURS Pica Pica: Xips, i olives Amanida variada Paninni Gelat / Fruita	



**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.

COSES A FER AQUEST ESTIU !!

- ☐ PASSEJAR ☐ LLEGIR CONTES ☐ CANTAR
- ☐ MENJAR GELATS ☐ JUGAR CADA DIA ☐ CAMINAR PER LA SORRA DEL MAR
- ☐ BEURE MOLTA AIGUA ☐ ANAR AMB BICICLETA ☐ ESTAR AMB LA FAMÍLIA
- ☐ BANYAR-SE A LA PISCINA ☐ ANAR DE FESTA MAJOR ☐ MIRAR ELS ESTELS
- ☐ JUGAR A GLOBUS D'AIGUA ☐ DESCOBRIR UN LLOC NOU ☐ CORRER
- ☐ FER VOLAR UN ESTEL ☐ MENJAR SA ☐ FER MOLTS AMICS





MENÚ ESCOLES TERRASSA JUNY 2019

NO GLUTEN

DILLUNS	3	DIMARTS	4	DIMECRES	5	DIJOUS	6	DIVENDRES	7
Amanida de pasta (espirals, tonyina, tomàquet, olives) Truita francesa Enciam, cogombre i pastanaga Poma		Mongeta tendra i patata al vapor Filet de gall d'indi amb salsa de tomàquet Làctic		Arròs amb xampinyons Filet de lluç al forn Enciam, blat de moro i olives Meló		Crema de pastanaga Escalopa de porc (a/farina de blat de moro) Enciam, pastanaga i api Préssec		Amanida alemanya (patata, tonyina, ceba, olives) Bistec de pollastre al forn amb pinya Amanida variada Plàtan	
DILLUNS	10	DIMARTS	11	DIMECRES	12	DIJOUS	13	DIVENDRES	14
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita de tonyina Enciam, tomàquet amanit i soja Pera		Crema de patata i porros Escalopa de pollastre (a/farina de blat de moro) Enciam, cogombre i pipes Meló		Tirabuixons de pasta (S/G) amb salsa napolitana Bacallà a la llauna Enciam, pastanaga i pebrot vermell Poma		Cigrons guisats amb patates (ceba, verdures i patates) Salsitxes de porc Enciam, blat de moro i olives iogurt natural		Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta, pèsols, maionesa) Vedella estofada amb xampinyons Macedònia de fruites	
DILLUNS	17	DIMARTS	18	DIMECRES	19	DIJOUS	20	DIVENDRES	21
Amanida de lleties (blat de moro, tomàquet, tonyina, olives) Filet de gall dindi arrebossat (a/farina de blat de moro) Mezclum d'enciams Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita francesa Enciam, brots de soja i olives Nectarina		Crema de bròquil, patata i ceba Hamburguesa de vedella amb llit de ceba Síndria		Macarrons (S/G) amb salsa parmesana (salsa de formatge) Lluç a la planxa Enciam, pinya i pipes Pera		DINAR DE FI DE CURS Pica Pica: Xips, olives, daus de truita, amanida variada Paninni Gelats / Fruita	



**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.

COSES A FER AQUEST ESTIU !!

- ☐ PASSEJAR
- ☐ LLEGIR CONTES
- ☐ CANTAR
- ☐ MENJAR GELATS
- ☐ JUGAR CADA DIA
- ☐ CAMINAR PER LA SORRA DEL MAR
- ☐ BEURE MOLTA AIGUA
- ☐ ANAR AMB BICICLETA
- ☐ ESTAR AMB LA FAMÍLIA
- ☐ BANYAR-SE A LA PISCINA
- ☐ ANAR DE FESTA MAJOR
- ☐ MIRAR ELS ESTELS
- ☐ JUGAR A GLOBUS D'AIGUA
- ☐ DESCOBRIR UN LLOC NOU
- ☐ CORRER
- ☐ FER VOLAR UN ESTEL
- ☐ MENJAR SA
- ☐ FER MOLTS AMICS





MENÚ ESCOLES TERRASSA JUNY 2019

NO LACTOSA

DILLUNS	3	DIMARTS	4	DIMECRES	5	DIJOUS	6	DIVENDRES	7
Amanida de pasta (espirals, tonyina, tomàquet, olives) Truita francesa Enciam, cogombre i pastanaga Poma		Mongeta tendra i patata al vapor Filet de gall dindi amb salsa de tomàquet Làctic (S/L)		Arròs amb xampinyons Filet de lluç al forn Enciam, blat de moro i olives Meló		Crema de pastanaga (S/L) Llom a la planxa Enciam, pastanaga i api Préssec		Amanida de patata i tonyina (patata, tonyina, ceba, olives) Bistec de pollastre al forn amb pinya Amanida variada Plàtan	
DILLUNS	10	DIMARTS	11	DIMECRES	12	DIJOUS	13	DIVENDRES	14
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita de tonyina Enciam, tomàquet amanit i soja Pera		Crema de patata i porros (S/L) Escalopa de pollastre Enciam, cogombre i pipes Meló		Tirabuixons de pasta amb salsa napolitana Bacallà a la llauna Enciam, pastanaga i pebrot vermell Poma		Cigrons guisats amb patates (cebà, verdures i patates) Salsitxes de porc Enciam, blat de moro i olives iogurt natural (S/L)		Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta, pèsols, maionesa) Vedella estofada amb xampinyons Macedònia de fruites	
DILLUNS	17	DIMARTS	18	DIMECRES	19	DIJOUS	20	DIVENDRES	21
Amanida de lleties (blat de moro, tomàquet, tonyina, olives) Filet de gall dindi arrebossat (insitu) Mezclum d'enciams Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita francesa Enciam, brots de soja i olives Nectarina		Crema de bròquil, patata i ceba (S/L) Hamburguesa de vedella amb llit de ceba Síndria		Macarrons amb salsa de tomàquet Lluç a la planxa Enciam, pinya i pipes Pera		DINAR DE FI DE CURS Pica Pica: Xips, olives, daus de truita, amanida variada Paninni Iogurt (s/L) / Fruita	



**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.

COSES A FER AQUEST ESTIU !!

- ☐ PASSEJAR ☐ LLEGIR CONTES ☐ CANTAR
- ☐ MENJAR GELATS ☐ JUGAR CADA DIA ☐ CAMINAR PER LA SORRA DEL MAR
- ☐ BEURE MOLTA AIGUA ☐ ANAR AMB BICICLETA ☐ ESTAR AMB LA FAMÍLIA
- ☐ BANYAR-SE A LA PISCINA ☐ ANAR DE FESTA MAJOR ☐ MIRAR ELS ESTELS
- ☐ JUGAR A GLOBUS D'AIGUA ☐ DESCOBRIR UN LLOC NOU ☐ CORRER
- ☐ FER VOLAR UN ESTEL ☐ MENJAR SA ☐ FER MOLTS AMICS





MENÚ ESCOLES TERRASSA JUNY 2019

NO PLV (NO VEDELLA)

DILLUNS	3	DIMARTS	4	DIMECRES	5	DIJOUS	6	DIVENDRES	7
Amanida de pasta (espirals, tonyina, tomàquet, olives) Truita francesa Enciam, cogombre i pastanaga Poma		Mongeta tendra i patata al vapor Filet de gall dindi amb salsa de tomàquet Compota		Arròs amb xampinyons Filet de lluç al forn Enciam, blat de moro i olives Meló		Purè de pastanaga (S/L) Llom a la planxa Enciam, pastanaga i api Préssec		Amanida de patata i tonyina (patata, tonyina, ceba, olives) Bistec de pollastre al forn amb pinya Amanida variada Plàtan	
DILLUNS	10	DIMARTS	11	DIMECRES	12	DIJOUS	13	DIVENDRES	14
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita de tonyina Enciam, tomàquet amanit i soja Pera		Purè de patata i porros (S/L) Escalopa de pollastre Enciam, cogombre i pipes Meló		Tirabuixons de pasta amb salsa napolitana Bacallà a la llauna Enciam, pastanaga i pebrot vermell Poma		Cigrons guisats amb patates (cebà, verduretes i patates) Salsitxes de porc Enciam, blat de moro i olives Compota de fruita		Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta, pèsols, maionesa) Estofat de gall dindi amb xampinyons Macedònia de fruites	
DILLUNS	17	DIMARTS	18	DIMECRES	19	DIJOUS	20	DIVENDRES	21
Amanida de lleties (blat de moro, tomàquet, tonyina, olives) Filet de gall dindi arrebossat (insitu) Mezclum d'enciams Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita francesa Enciam, brots de soja i olives Nectarina		Purè de bròquil, patata i ceba (S/L) Hamburguesa d'au amb llit de ceba Síndria		Macarrons amb salsa de tomàquet Lluç a la planxa Enciam, pinya i pipes Pera		DINAR DE FI DE CURS Pica Pica: Xips, olives, daus de truita, amanida variada Paninni Varietat de Fruita	



**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.

COSES A FER AQUEST ESTIU !!

- ☐ PASSEJAR ☐ LLEGIR CONTES ☐ CANTAR
- ☐ MENJAR GELATS ☐ JUGAR CADA DIA ☐ CAMINAR PER LA SORRA DEL MAR
- ☐ BEURE MOLTA AIGUA ☐ ANAR AMB BICICLETA ☐ ESTAR AMB LA FAMÍLIA
- ☐ BANYAR-SE A LA PISCINA ☐ ANAR DE FESTA MAJOR ☐ MIRAR ELS ESTELS
- ☐ JUGAR A GLOBUS D'AIGUA ☐ DESCOBRIR UN LLOC NOU ☐ CORRER
- ☐ FER VOLAR UN ESTEL ☐ MENJAR SA ☐ FER MOLTS AMICS





MENÚ ESCOLES TERRASSA JUNY 2019

NO PLV (SI VEDELLA)

DILLUNS	3	DIMARTS	4	DIMECRES	5	DIJOUS	6	DIVENDRES	7
Amanida de pasta (espirals, tonyina, tomàquet, olives) Truita francesa Enciam, cogombre i pastanaga Poma		Mongeta tendra i patata al vapor Filet de gall dindi amb salsa de tomàquet Làctic (S/L)		Arròs amb xampinyons Filet de lluç al forn Enciam, blat de moro i olives Meló		Puré de pastanaga (S/L) Llom a la planxa Enciam, pastanaga i api Préssec		Amanida de patata i tonyina (patata, tonyina, ceba, olives) Bistec de pollastre al forn amb pinya Amanida variada Plàtan	
DILLUNS	10	DIMARTS	11	DIMECRES	12	DIJOUS	13	DIVENDRES	14
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita de tonyina Enciam, tomàquet amanit i soja Pera		Puré de patata i porros (S/L) Escalopa de pollastre Enciam, cogombre i pipes Meló		Tirabuixons de pasta amb salsa napolitana Bacallà a la llauna Enciam, pastanaga i pebrot vermell Poma		Cigrons guisats amb patates (cebà, verduretes i patates) Salsitxes de porc Enciam, blat de moro i olives Compota de fruita		Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta, pèsols, maionesa) Vedella estofada amb xampinyons Macedònia de fruites	
DILLUNS	17	DIMARTS	18	DIMECRES	19	DIJOUS	20	DIVENDRES	21
Amanida de lleties (blat de moro, tomàquet, tonyina, olives) Filet de gall dindi arrebossat (insitu) Mezclum d'enciams Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita francesa Enciam, brots de soja i olives Nectarina		Puré de bròquil, patata i ceba (S/L) Hamburguesa de vedella amb llit de ceba Síndria		Macarrons amb salsa de tomàquet Lluç a la planxa Enciam, pinya i pipes Pera		DINAR DE FI DE CURS Pica Pica: Xips, olives, daus de truita, amanida variada Paninni Varietat de Fruita	



**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.

COSES A FER AQUEST ESTIU !!

- ☐ PASSEJAR ☐ LLEGIR CONTES ☐ CANTAR
- ☐ MENJAR GELATS ☐ JUGAR CADA DIA ☐ CAMINAR PER LA SORRA DEL MAR
- ☐ BEURE MOLTA AIGUA ☐ ANAR AMB BICICLETA ☐ ESTAR AMB LA FAMÍLIA
- ☐ BANYAR-SE A LA PISCINA ☐ ANAR DE FESTA MAJOR ☐ MIRAR ELS ESTELS
- ☐ JUGAR A GLOBUS D'AIGUA ☐ DESCOBRIR UN LLOC NOU ☐ CÓRRER
- ☐ FER VOLAR UN ESTEL ☐ MENJAR SA ☐ FER MOLTS AMICS





MENÚ ESCOLES TERRASSA JUNY 2019

NO FRUITS SECS

DILLUNS	3	DIMARTS	4	DIMECRES	5	DIJOUS	6	DIVENDRES	7
Amanida de pasta (espirals, tonyina, tomàquet, olives) Truita francesa Enciam, cogombre i pastanaga Poma		Mongeta tendra i patata al vapor Filet de gall dindi amb salsa de tomàquet Làctic		Arròs amb xampinyons Filet de lluç al forn Enciam, blat de moro i olives Meló		Crema de pastanaga Escalopa de porc Enciam, pastanaga i api Préssec		Amanida alemanya (patata, frankfurt, ceba, olives) Bistec de pollastre al forn amb pinya Amanida variada Plàtan	
DILLUNS	10	DIMARTS	11	DIMECRES	12	DIJOUS	13	DIVENDRES	14
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita de tonyina Enciam, tomàquet amanit i soja Pera		Crema de patata i porros Escalopa de pollastre Enciam i cogombre Meló		Tirabuixons de pasta amb salsa napolitana Bacallà a la llauna Enciam, pastanaga i pebrot vermell Poma		Cigrons guisats amb patates (cebà, verduretes i patates) Salsitxes de porc Enciam, blat de moro i olives logurt natural		Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta, pèsols, maionesa) Vedella estofada amb xampinyons Macedònia de fruites	
DILLUNS	17	DIMARTS	18	DIMECRES	19	DIJOUS	20	DIVENDRES	21
Amanida de lleties (blat de moro, tomàquet, tonyina, olives) Cordon blue de gall d'indi i formatge Mezclum d'enciams Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita francesa Enciam, brots de soja i olives Nectarina		Crema de bròquil, patata i ceba Hamburguesa de vedella amb llet de ceba Síndria		Macarrons amb salsa parmesana (salsa de formatge) Lluç a la planxa Enciam i pinya Pera		DINAR DE FI DE CURS Pica Pica: Xips, olives, daus de truita, amanida variada Paninni Gelat / Fruita	



**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.

COSES A FER AQUEST ESTIU !!

- ☐ PASSEJAR
- ☐ LLEGIR CONTES
- ☐ CANTAR
- ☐ MENJAR GELATS
- ☐ JUGAR CADA DIA
- ☐ CAMINAR PER LA SORRA DEL MAR
- ☐ BEURE MOLTA AIGUA
- ☐ ANAR AMB BICICLETA
- ☐ ESTAR AMB LA FAMÍLIA
- ☐ BANYAR-SE A LA PISCINA
- ☐ ANAR DE FESTA MAJOR
- ☐ MIRAR ELS ESTELS
- ☐ JUGAR A GLOBUS D'AIGUA
- ☐ DESCOBRIR UN LLÒC NOU
- ☐ CORRER
- ☐ FER VOLAR UN ESTEL
- ☐ MENJAR SA
- ☐ FER MOLTS AMICS





MENÚ ESCOLES TERRASSA JUNY 2019

NO GLUTEN, NO OU

DILLUNS	3	DIMARTS	4	DIMECRES	5	DIJOUS	6	DIVENDRES	7
Amanida de pasta (espirals, tonyina, tomàquet, olives) Filet de gallineta al forn Enciam, cogombre i pastanaga Poma		Mongeta tendra i patata al vapor Filet de gall dindi amb salsa de tomàquet Làctic		Arròs amb xampinyons Filet de lluç al forn Enciam, blat de moro i olives Meló		Crema de pastanaga Llom a la planxa Enciam, pastanaga i api Préssec		Amanida alemanya (patata, frankfurt, ceba, olives) Bistec de pollastre al forn amb pinya Amanida variada Plàtan	
DILLUNS	10	DIMARTS	11	DIMECRES	12	DIJOUS	13	DIVENDRES	14
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Filet de lluç al forn Enciam, tomàquet amanit i soja Pera		Crema de patata i porros Escalopa de pollastre (a/farina de blat de moro) Enciam, cogombre i pipes Meló		Tirabuixons de pasta (S/G) amb salsa napolitana Bacallà a la llauna Enciam, pastanaga i pebrot vermell Poma		Cigrons guisats amb patates (ceba, verdures i patates) Salsitxes de porc Enciam, blat de moro i olives logurt natural		Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta, pèsols) Vedella estofada amb xampinyons Macedònia de fruites	
DILLUNS	17	DIMARTS	18	DIMECRES	19	DIJOUS	20	DIVENDRES	21
Amanida de lleties (blat de moro, tomàquet, tonyina, olives) Filet de gall dindi arrebossat (a/farina de blat de moro) Mezclum d'enciams Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Filet de lluç al forn Enciam, brots de soja i olives Nectarina		Crema de bròquil, patata i ceba Hamburguesa de vedella amb llit de ceba Síndria		Macarrons (S/G) amb salsa parmesana (salsa de formatge) Lluç a la planxa Enciam, pinya i pipes Pera		DINAR DE FI DE CURS Pica Pica: Xips, olives, amanida variada Paninni Gelat / Fruita	



**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.

COSES A FER AQUEST ESTIU !!

- ☐ PASSEJAR ☐ LLEGIR CONTES ☐ CANTAR
- ☐ MENJAR GELATS ☐ JUGAR CADA DIA ☐ CAMINAR PER LA SORRA DEL MAR
- ☐ BEURE MOLTA AIGUA ☐ ANAR AMB BICICLETA ☐ ESTAR AMB LA FAMÍLIA
- ☐ BANYAR-SE A LA PISCINA ☐ ANAR DE FESTA MAJOR ☐ MIRAR ELS ESTELS
- ☐ JUGAR A GLOBUS D'AIGUA ☐ DESCOBRIR UN LLUC NOU ☐ CORRER
- ☐ FER VOLAR UN ESTEL ☐ MENJAR SA ☐ FER MOLTS AMICS





MENÚ ESCOLES TERRASSA JUNY 2019

NO GLUTEN, NO PLV

DILLUNS	3	DIMARTS	4	DIMECRES	5	DIJOUS	6	DIVENDRES	7
Amanida de pasta s/g (espirals, tonyina, tomàquet, olives) Truita francesa Enciam, cogombre i pastanaga Poma		Mongeta tendra i patata al vapor Filet de gall dindi amb salsa de tomàquet Compota de fruita		Arròs amb xampinyons Filet de lluç al forn Enciam, blat de moro i olives Meló		Puré de pastanaga (S/L) Escalopa de porc (a/farina de blat de moro) Enciam, pastanaga i api Préssec		Amanida de patata i tonyina (patata, tonyina, ceba, olives) Bistec de pollastre al forn amb pinya Amanida variada Plàtan	
DILLUNS	10	DIMARTS	11	DIMECRES	12	DIJOUS	13	DIVENDRES	14
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita de tonyina Enciam, tomàquet amanit i soja Poma		Puré de patata i pastanaga (S/L) Escalopa de pollastre (a/farina de blat de moro) Enciam, cogombre i pipes Meló		Tirabuixons de pasta (S/G) amb salsa napolitana Bacallà a la llauna Enciam, pastanaga i pebrot vermell Pera		Cigrons guisats amb patates (cebada, verdures i patates) Salsitxes de porc Enciam, blat de moro i olives		Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta, pèsols, maionesa) Estofat de gall dindi amb xampinyons Macedònia de fruites	
DILLUNS	17	DIMARTS	18	DIMECRES	19	DIJOUS	20	DIVENDRES	21
Amanida de lleties (blat de moro, tomàquet, tonyina, olives) Filet de gall dindi arrebossat (a/farina de blat de moro) Mezclum d'enciams Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita francesa Enciam, brots de soja i olives Nectarina		Puré de bròquil, patata i ceba (S/L) Hamburguesa d'au amb llet de ceba Síndria		Macarrons (S/G) amb salsa de tomàquet Lluç a la planxa Enciam, pinya i pipes Pera		DINAR DE FI DE CURS Pica Pica: Xips, olives, daus de truita, amanida variada Paninni Varietat de Fruita	



**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.

COSES A FER AQUEST ESTIU !!

- ☐ PASSEJAR ☐ LLEGIR CONTES ☐ CANTAR
- ☐ MENJAR GELATS ☐ JUGAR CADA DIA ☐ CAMINAR PER LA SORRA DEL MAR
- ☐ BEURE MOLTA AIGUA ☐ ANAR AMB BICICLETA ☐ ESTAR AMB LA FAMÍLIA
- ☐ BANYAR-SE A LA PISCINA ☐ ANAR DE FESTA MAJOR ☐ MIRAR ELS ESTELS
- ☐ JUGAR A GLOBUS D'AIGUA ☐ DESCOBRIR UN LLOC NOU ☐ CORRER
- ☐ FER VOLAR UN ESTEL ☐ MENJAR SA ☐ FER MOLTS AMICS





MENÚ ESCOLES TERRASSA JUNY 2019

NO PLV (SI VEDELLA), NO OU

DILLUNS	3	DIMARTS	4	DIMECRES	5	DIJOUS	6	DIVENDRES	7
Amanida de pasta s/ou (espirals, tonyina, tomàquet, olives) Filet de gallineta al forn Enciam, cogombre i pastanaga Poma		Bròquil i patata al vapor Filet de gall dindi amb salsa de tomàquet Làctic (S/L)		Arròs amb xampinyons Filet de lluç al forn Enciam, blat de moro i olives Meló		Purè de pastanaga (S/L) Llom a la planxa Enciam, pastanaga i api Préssec		Amanida de patata i tonyina (patata, tonyina, ceba, olives) Bistec de pollastre al forn amb pinya Amanida variada Plàtan	
DILLUNS	10	DIMARTS	11	DIMECRES	12	DIJOUS	13	DIVENDRES	14
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Filet de lluç al forn Enciam, tomàquet amanit i soja Pera		Purè de patata i porros (S/L) Escalopa de pollastre (s/ou) Enciam, cogombre i pipes Meló		Tirabuixons de pasta (s/ou) amb salsa napolitana Bacallà a la llauna Enciam, pastanaga i pebrot vermell Poma		Cigrons guisats amb patates (cebada, verdures i patates) Salsitxes de porc Enciam, blat de moro i olives Compota de fruita		Amanida russa bullida (patata, pastanaga, mongeta, pèsols) Vedella estofada amb xampinyons Macedònia de fruites	
DILLUNS	17	DIMARTS	18	DIMECRES	19	DIJOUS	20	DIVENDRES	21
Amanida de lleties (blat de moro, tomàquet, tonyina, olives) Filet de gall dindi arrebossat (insitu) Mezclum d'enciams Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Filet de lluç al forn Enciam, brots de soja i olives Nectarina		Purè de bròquil, patata i ceba (S/L) Hamburguesa de vedella amb llit de ceba Síndria		Macarrons (s/ou) amb salsa de tomàquet Lluç a la planxa Enciam, pinya i pipes Pera		DINAR DE FI DE CURS Pica Pica: Xips, olives, amanida variada Paninni Varietat de Fruita	



**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.

COSES A FER AQUEST ESTIU !!

- ☐ PASSEJAR
- ☐ LLEGIR CONTES
- ☐ CANTAR
- ☐ MENJAR GELATS
- ☐ JUGAR CADA DIA
- ☐ CAMINAR PER LA SORRA DEL MAR
- ☐ BEURE MOLTA AIGUA
- ☐ ANAR AMB BICICLETA
- ☐ ESTAR AMB LA FAMÍLIA
- ☐ BANYAR-SE A LA PISCINA
- ☐ ANAR DE FESTA MAJOR
- ☐ MIRAR ELS ESTELS
- ☐ JUGAR A GLOBUS D'AIGUA
- ☐ DESCOBRIR UN LLOC NOU
- ☐ CORRER
- ☐ FER VOLAR UN ESTEL
- ☐ MENJAR SA
- ☐ FER MOLTS AMICS





MENÚ ESCOLES TERRASSA JUNY 2019

NO VEDELLA, NO FRUITA

DILLUNS	3	DIMARTS	4	DIMECRES	5	DIJOUS	6	DIVENDRES	7
Amanida de pasta (espirals, tonyina, tomàquet, olives) Truita francesa Enciam, cogombre i pastanaga Làctic		Mongeta tendra i patata al vapor Filet de gall dindi amb salsa de tomàquet Làctic		Arròs amb xampinyons Filet de lluç al forn Enciam, blat de moro i olives Làctic		Crema de pastanaga Escalopa de porc Amanida variada Làctic		Amanida alemanya (patata, frankfurt, ceba, olives) Bistec de pollastre al forn Làctic	
DILLUNS	10	DIMARTS	11	DIMECRES	12	DIJOUS	13	DIVENDRES	14
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita de tonyina Enciam, tomàquet amanit i soja Làctic		Crema de patata i porros Escalopa de pollastre Enciam, cogombre i pipes Làctic		Tirabuixons de pasta amb salsa napolitana Bacallà a la llauna Enciam, pastanaga i pebrot vermell Làctic		Cigrons guisats amb patates (ceba, verdures i patates) Salsitxes de porc Enciam, blat de moro i olives Làctic		Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta, pèsols, maionesa) Estofat de gall dindi amb xampinyons Làctic	
DILLUNS	17	DIMARTS	18	DIMECRES	19	DIJOUS	20	DIVENDRES	21
Amanida de lleties (blat de moro, tomàquet, tonyina, olives) Cordon blue de gall d'indi i formatge Mezclum d'enciams Làctic		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita francesa Enciam, brots de soja i olives Làctic		Crema de bròquil, patata i ceba Bistec d'au amb llit de ceba ceba Làctic		Macarrons amb salsa parmesana (salsa de formatge) Caella a la planxa Enciam i pipes Làctic		DINAR DE FI DE CURS Pica Pica: Xips, olives, daus de truita, amanida variada Paninni Gelat	



**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.

COSES A FER AQUEST ESTIU !!

- ☐ PASSEJAR ☐ LLEGIR CONTES ☐ CANTAR
- ☐ MENJAR GELATS ☐ JUGAR CADA DIA ☐ CAMINAR PER LA SORRA DEL MAR
- ☐ BEURE MOLTA AIGUA ☐ ANAR AMB BICICLETA ☐ ESTAR AMB LA FAMÍLIA
- ☐ BANYAR-SE A LA PISCINA ☐ ANAR DE FESTA MAJOR ☐ MIRAR ELS ESTELS
- ☐ JUGAR A GLOBUS D'AIGUA ☐ DESCOBRIR UN LLOC NOU ☐ CORRER
- ☐ FER VOLAR UN ESTEL ☐ MENJAR SA ☐ FER MOLTS AMICS





MENÚ ESCOLES TERRASSA JUNY 2019

NO FRUCTOSA

DILLUNS	3	DIMARTS	4	DIMECRES	5	DIJOUS	6	DIVENDRES	7
Amanida d'espírels (espírels, tomàquet (màx 50g), olives negres) Truita francesa Enciam i cogombre (màx 50g) logurt natural sense sucre		Mongeta tendra (màx 50g) amb patata Filet de gall dindi amb formatge gratinat logurt natural sense sucre		Arròs amb xampinyons Filet de lluç al forn Enciam i olives negres logurt natural sense sucre		Crema d'espínacs Llom a la planxa Enciam i tomàquet (màx 50g) logurt natural sense sucre		Amanida de patata (patata, pebrot verd (màx 50g), cogombre (màx 50g), olives negres) Bistec de pollastre al forn logurt natural sense sucre	
DILLUNS	10	DIMARTS	11	DIMECRES	12	DIJOUS	13	DIVENDRES	14
Arròs amb oli i orenga Truita de tonyina Enciam i olives negres logurt natural sense sucre		Purè de patata Escalopa de pollastre (insitu) Enciam i cogombre (màx. 50g) logurt natural sense sucre		Tirabuixons de pasta amb formatge ratllat Bacallà al forn Enciam i pebrot verd (màx.50g) logurt natural sense sucre		Arròs amb espínacs Llom a la planxa Enciam i olives negres logurt natural sense sucre		Mongeta tendra (màx 50g) amb patata Daus de vedella al seu suc amb xampinyons logurt natural sense sucre	
DILLUNS	17	DIMARTS	18	DIMECRES	19	DIJOUS	20	DIVENDRES	21
Amanida de patata (pebrot verd, ou dur, olives negres) Filet de gall dindi amb formatge gratinat Mezclum d'enciams logurt natural sense sucre		Arròs amb xampinyons Truita francesa Enciam i olives negres logurt natural sense sucre		Purè de bròquil Rodó de vedella amb llit de patata logurt natural sense sucre		Macarrons amb formatge gratinat Lluç a la planxa Enciam i cogombre (màx.50g) logurt natural sense sucre		DINAR DE FI DE CURS Pica Pica: Xips, olives, daus de truita, amanida variada Paninni logurt natural s/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.

COSES A FER AQUEST ESTIU !!

- ☐ PASSEJAR ☐ LLEGIR CONTES ☐ CANTAR
- ☐ MENJAR GELATS ☐ JUGAR CADA DIA ☐ CAMINAR PER LA SORRA DEL MAR
- ☐ BEURE MOLTA AIGUA ☐ ANAR AMB BICICLETA ☐ ESTAR AMB LA FAMÍLIA
- ☐ BANYAR-SE A LA PISCINA ☐ ANAR DE FESTA MAJOR ☐ MIRAR ELS ESTELS
- ☐ JUGAR A GLOBUS D'AIGUA ☐ DESCOBRIR UN LLOC NOU ☐ CORRER
- ☐ FER VOLAR UN ESTEL ☐ MENJAR SA ☐ FER MOLTS AMICS





MENÚ ESCOLES TERRASSA JUNY 2019

HIPOCALORICA

DILLUNS	3	DIMARTS	4	DIMECRES	5	DIJOUS	6	DIVENDRES	7
Amanida de pasta (espirals, tonyina, tomàquet, olives) Truita francesa Enciam, cogombre i pastanaga Platan		Mongeta tendra i patata al vapor Filet de gall dindi al forn Enciam, pastanaga i api logurt natural descremat		Arròs amb xampinyons i carbassa Filet de lluç al forn Enciam, blat de moro i olives Meló		Crema de pastanaga Llom a la planxa Amanida variada Préssec		Amanida de patata (patata, tomàquet, ceba, olives) Bistec de pollastre al forn amb pinya Poma	
DILLUNS	10	DIMARTS	11	DIMECRES	12	DIJOUS	13	DIVENDRES	14
Arròs amb verdures (ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja Pera		Purè de verdures Bistec de pollastre Enciam, cogombre i pipes Meló		Tirabuixons de pasta amb verdures Bacallà al forn Enciam, pastanaga i pebrot vermell Poma		Cigrons amb patata bullits amb oli d'oliva Llom a la planxa Enciam, blat de moro i olives logurt natural descremat		Amanida russa bullida (patata, pastanaga, mongeta, pèsols) Daus de vedella al seu suc amb xampinyons Macedònia de fruites	
DILLUNS	17	DIMARTS	18	DIMECRES	19	DIJOUS	20	DIVENDRES	21
Amanida de lleties (blat de moro, tomàquet, tonyina, olives) Filet de gall dindi a la planxa Mezclum d'enciams Poma		Arròs amb oli i orenga Truita francesa Enciam, brots de soja i olives Nectarina		Purè de bròquil, patata i ceba Bistec de vedella amb lliit de ceba Sindria		Macarrons amb oli i orenga Lluç a la planxa Enciam, pinya i pipes Pera		DINAR DE FI DE CURS Pica Pica: Xips, olives, daus de truita, amanida variada Paninni Varietat de fruita	



**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.

COSES A FER AQUEST ESTIU !!

- ☐ PASSEJAR ☐ LLEGIR CONTES ☐ CANTAR
- ☐ MENJAR GELATS ☐ JUGAR CADA DIA ☐ CAMINAR PER LA SORRA DEL MAR
- ☐ BEURE MOLTA AIGUA ☐ ANAR AMB BICICLETA ☐ ESTAR AMB LA FAMÍLIA
- ☐ BANYAR-SE A LA PISCINA ☐ ANAR DE FESTA MAJOR ☐ MIRAR ELS ESTELS
- ☐ JUGAR A GLOBUS D'AIGUA ☐ DESCOBRIR UN LLOC NOU ☐ CORRER
- ☐ FER VOLAR UN ESTEL ☐ MENJAR SA ☐ FER MOLTS AMICS





MENÚ ESCOLES TERRASSA JUNY 2019

NO LLEGUMS

DILLUNS	3	DIMARTS	4	DIMECRES	5	DIJOUS	6	DIVENDRES	7
Amanida de pasta (patata, tonyina, tomàquet, olives) Truita francesa Enciam, cogombre i pastanaga Poma		Mongeta tendra i patata al vapor Filet de gall dindi amb salsa de tomàquet Làctic		Arròs amb xampinyons Filet de lluç al forn Enciam, blat de moro i olives Meló		Crema de pastanaga Llom a la planxa Amanida variada Préssec		Amanida alemanya (patata, frankfurt, ceba, olives) Bistec de pollastre al forn amb pinya Plàtan	
DILLUNS	10	DIMARTS	11	DIMECRES	12	DIJOUS	13	DIVENDRES	14
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita de tonyina Enciam i tomàquet amanit Pera		Crema de patata i porros Pollastre arrebossat (insitu) Enciam, cogombre i pipes Meló		Tirabuixons de pasta amb salsa napolitana Bacallà a la llauna Enciam, pastanaga i pebrot vermell Poma		Patates guisades (ceba, verdures i patates) Llom a la planxa Enciam, blat de moro i olives logurt natural		Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta, maionesa)(s/pèsols) Vedella estofada amb xampinyons Macedònia de fruites	
DILLUNS	17	DIMARTS	18	DIMECRES	19	DIJOUS	20	DIVENDRES	21
Amanida de patata (blat de moro, tomàquet, tonyina, olives) Filet de gall dindi arrebossat (insitu) Mezclum d'enciams Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita francesa Enciam i olives Nectarina		Crema de bròquil, patata i ceba Bistec de vedella amb llit de ceba Sindria		Macarrons amb formatge ratllat Lluç a la planxa Enciam, pinya i pipes Pera		DINAR DE FI DE CURS Pica Pica: Xips, olives, daus de truita, amanida variada Paninni Gelat	



**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.

COSES A FER AQUEST ESTIU !!

- ☐ PASSEJAR ☐ LLEGIR CONTES ☐ CANTAR
- ☐ MENJAR GELATS ☐ JUGAR CADA DIA ☐ CAMINAR PER LA SORRA DEL MAR
- ☐ BEURE MOLTA AIGUA ☐ ANAR AMB BICICLETA ☐ ESTAR AMB LA FAMÍLIA
- ☐ BANYAR-SE A LA PISCINA ☐ ANAR DE FESTA MAJOR ☐ MIRAR ELS ESTELS
- ☐ JUGAR A GLOBUS D'AIGUA ☐ DESCOBRIR UN LLUC NOU ☐ CORRER
- ☐ FER VOLAR UN ESTEL ☐ MENJAR SA ☐ FER MOLTS AMICS





MENÚ ESCOLES TERRASSA JUNY 2019

NO LLEGUMS, NO OU

DILLUNS	3	DIMARTS	4	DIMECRES	5	DIJOUS	6	DIVENDRES	7
Amanida de pasta (espirals, tonyina, tomàquet, olives) Filet de gallineta al forn Enciam, cogombre i pastanaga Platan		Mongeta tendral i patata al vapor Filet de gall dindi amb salsa tomàquet Làctic		Arròs amb xampinyons i carbassa Filet de lluç al forn Enciam, blat de moro i olives Meló		Crema de pastanaga Escalopa de porc (insitu)(s/ou) Amanida variada Préssec		Amanida alemanya (patata, frankfurt, ceba, olives)(s/maionesa) Bistec de pollastre al forn amb pinya Poma	
DILLUNS	10	DIMARTS	11	DIMECRES	12	DIJOUS	13	DIVENDRES	14
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Filet de lluç al forn Enciam i tomàquet amanit Pera		Crema de patata i porros Pollastre arrebossat (s/ou) Enciam, cogombre i pipes Meló		Tirabuixons de pasta (s/ou) amb salsa napolitana Bacallà a la llauna Enciam, pastanaga i pebrot vermell Poma		Patates guisades (ceba, verdures i patates) Llom a la planxa Enciam, blat de moro i olives logurt natural		Amanida russa bullida (patata, pastanaga, mongeta)(s/pèsols) Vedella estofada amb xampinyons Macedònia de fruites	
DILLUNS	17	DIMARTS	18	DIMECRES	19	DIJOUS	20	DIVENDRES	21
Amanida de patata (blat de moro, tomàquet, tonyina, olives) Filet de gall dindi arrebossat (s/ou) Mezclum d'enciams Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Filet de lluç al forn Enciam i olives Nectarina		Crema de bròquil, patata i ceba Bistec de vedella amb llit de ceba Sindria		Macarrons (s/ou) amb salsa de tomàquet Lluç a la planxa Enciam, pinya i pipes Pera		DINAR DE FI DE CURS Pica Pica: Xips, olives, amanida variada Paninni Gelat s/ou	



**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.

COSES A FER AQUEST ESTIU !!

- ☐ PASSEJAR ☐ LLEGIR CONTES ☐ CANTAR
- ☐ MENJAR GELATS ☐ JUGAR CADA DIA ☐ CAMINAR PER LA SORRA DEL MAR
- ☐ BEURE MOLTA AIGUA ☐ ANAR AMB BICICLETA ☐ ESTAR AMB LA FAMÍLIA
- ☐ BANYAR-SE A LA PISCINA ☐ ANAR DE FESTA MAJOR ☐ MIRAR ELS ESTELS
- ☐ JUGAR A GLOBUS D'AIGUA ☐ DESCOBRIR UN LLOC NOU ☐ CORRER
- ☐ FER VOLAR UN ESTEL ☐ MENJAR SA ☐ FER MOLTS AMICS





MENÚ ESCOLES TERRASSA JUNY 2019

NO FRUITS SECS, SOJA, SÍNDRIA, MELÓ, KIWI

DILLUNS	3	DIMARTS	4	DIMECRES	5	DIJOUS	6	DIVENDRES	7
Amanida de pasta (espirals, tonyina, tomàquet, olives) Truita francesa Enciam, cogombre i pastanaga Poma		Mongeta i patata al vapor Filet de gall dindi amb salsa de tomàquet Enciam i api Làctic		Arròs amb xampinyons Filet de lluç al forn Enciam, blat de moro i olives Fruita del temps*		Crema de pastanaga Llom a la planxa Amanida variada Préssec		Amanida de patata i tonyina (patata, tonyina, ceba, olives) Bistec de pollastre al forn amb pinya Plàtan	
DILLUNS	10	DIMARTS	11	DIMECRES	12	DIJOUS	13	DIVENDRES	14
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita de tonyina Enciam i tomàquet amanit Pera		Crema de patata i porros Escalopa de pollastre Enciam i cogombre Fruita del temps*		Tirabuixons de pasta amb salsa napolitana Bacallà a la llauna Enciam, pastanaga i pebrot vermell Poma		Cigrons guisats amb patates (cebada, verdures i patates) Llom a la planxa Enciam, blat de moro i olives logurt natural		Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta, pèsols, maionesa) Vedella estofada amb xampinyons Macedònia de fruites*	
DILLUNS	17	DIMARTS	18	DIMECRES	19	DIJOUS	20	DIVENDRES	21
Amanida de lleties (blat de moro, tomàquet, tonyina, olives) Filet de gall dindi arrebossat (insitu) Mezclum d'enciams Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita francesa Enciam i olives Nectarina		Crema de bròquil, patata i ceba Rodó de vedella amb llit de ceba Fruita del temps*		Macarrons amb formatge gratinat Lluç a la planxa Enciam i pinya Pera		DINAR DE FI DE CURS Pica Pica: Xips, olives, daus de truita, amanida variada Paninni Gelat (s/fs)	



**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.

COSES A FER AQUEST ESTIU !!

- ☐ PASSEJAR ☐ LLEGIR CONTES ☐ CANTAR
- ☐ MENJAR GELATS ☐ JUGAR CADA DIA ☐ CAMINAR PER LA SORRA DEL MAR
- ☐ BEURE MOLTA AIGUA ☐ ANAR AMB BICICLETA ☐ ESTAR AMB LA FAMÍLIA
- ☐ BANYAR-SE A LA PISCINA ☐ ANAR DE FESTA MAJOR ☐ MIRAR ELS ESTELS
- ☐ JUGAR A GLOBUS D'AIGUA ☐ DESCOBRIR UN LLOC NOU ☐ CORRER
- ☐ FER VOLAR UN ESTEL ☐ MENJAR SA ☐ FER MOLTS AMICS





MENÚ ESCOLES TERRASSA JUNY 2019

NO LACTOSA, NO PRESSEC, ALPISTE

DILLUNS	3	DIMARTS	4	DIMECRES	5	DIJOUS	6	DIVENDRES	7
Amanida de pasta (espirals, tonyina, tomàquet, olives) Truita de carbassó Enciam, cogombre i pastanaga Platan		Mongeta tendra i patata al vapor Filet de gall dindi amb salsa de tomàquet Enciam i api Làctic (S/L)		Arròs amb xampinyons Filet de lluç al forn Enciam, blat de moro i olives Meló		Crema de pastanaga (S/L) Llom a la planxa Amanida variada Fruita del temps*		Amanida de patata i tonyina (patata, tonyina, ceba, olives) Bistec de pollastre al forn amb pinya Poma	
DILLUNS	10	DIMARTS	11	DIMECRES	12	DIJOUS	13	DIVENDRES	14
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita de tonyina Enciam, tomàquet amanit i soja Pera		Crema de patata i porros (S/L) Escalopa de pollastre Enciam, cogombre i pipes Meló		Tirabuixons de pasta amb salsa napolitana Bacallà a la llauna Enciam, pastanaga i pebrot vermell Poma		Cigrons guisats amb patates (cebada, verdures i patates) Botifarra de porc Enciam, blat de moro i olives logurt natural (S/L)		Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta, pèsols, maionesa) Vedella estofada amb xampinyons Macedònia de fruites*	
DILLUNS	17	DIMARTS	18	DIMECRES	19	DIJOUS	20	DIVENDRES	21
Amanida de lleties (blat de moro, tomàquet, tonyina, olives) Filet de gall dindi arrebossat (insitu) Mezclum d'enciams Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita francesa Enciam, brots de soja i olives Meló		Crema de bròquil, patata i ceba (S/L) Hamburguesa de vedella amb llit de ceba Sindria		Macarrons amb formatge (S/L) Lluç a la planxa Enciam, pinya i pipes Pera		DINAR DE FI DE CURS Pica Pica: Xips, olives, daus de truita, amanida variada Paninni Varietat de Fruita (s/préssec)	



**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.

COSES A FER AQUEST ESTIU !!

- ☐ PASSEJAR ☐ LLEGIR CONTES ☐ CANTAR
- ☐ MENJAR GELATS ☐ JUGAR CADA DIA ☐ CAMINAR PER LA SORRA DEL MAR
- ☐ BEURE MOLTA AIGUA ☐ ANAR AMB BICICLETA ☐ ESTAR AMB LA FAMÍLIA
- ☐ BANYAR-SE A LA PISCINA ☐ ANAR DE FESTA MAJOR ☐ MIRAR ELS ESTELS
- ☐ JUGAR A GLOBUS D'AIGUA ☐ DESCOBRIR UN LLOC NOU ☐ CORRER
- ☐ FER VOLAR UN ESTEL ☐ MENJAR SA ☐ FER MOLTS AMICS





MENÚ ESCOLES TERRASSA JUNY 2019

NO LLEGUMS, FS, PEIX, MARISC

DILLUNS	3	DIMARTS	4	DIMECRES	5	DIJOUS	6	DIVENDRES	7
Amanida de pasta (pasta, pebrot verd, tomàquet, olives) Truita francesa Enciam, cogombre i pastanaga Poma		Mongeta tendra i patata al vapor Filet de gall dindi amb salsa de tomàquet Làctic		Arròs amb xampinyons Truita de carbassó Enciam, blat de moro i olives Meló		Crema de pastanaga Llom a la planxa Amanida variada Préssec		Amanida alemanya (patata, frankfurt, ceba, olives) Bistec de pollastre al forn amb pinya Plàtan	
DILLUNS	10	DIMARTS	11	DIMECRES	12	DIJOUS	13	DIVENDRES	14
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam i tomàquet amanit Pera		Crema de patata i porros Pollastre arrebossat (insitu) Enciam i cogombre Meló		Tirabuixons de pasta amb salsa napolitana Rodó de gall dindi fornejat Enciam, pastanaga i pebrot vermell Poma		Patates guisades (ceba, verdures i patates) Llom a la planxa Enciam, blat de moro i olives logurt natural		Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta, maionesa) Vedella estofada amb xampinyons Macedònia de fruites	
DILLUNS	17	DIMARTS	18	DIMECRES	19	DIJOUS	20	DIVENDRES	21
Amanida de patata (blat de moro, tomàquet, olives) Filet de gall dindi arrebossat (insitu) Mezclum d'enciams Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita francesa Enciam i olives Nectarina		Crema de bròquil, patata i ceba Rodó de vedella amb llit de ceba Sindria		Macarrons amb formatge ratllat Llom a la planxa Enciam i pinya Pera		DINAR DE FI DE CURS Pica Pica: Xips, olives, daus de truita, amanida variada Paninni Gelat (s/fs)	



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

COSES A FER AQUEST ESTIU !!

- ☐ PASSEJAR ☐ LLEGIR CONTES ☐ CANTAR
- ☐ MENJAR GELATS ☐ JUGAR CADA DIA ☐ CAMINAR PER LA SORRA DEL MAR
- ☐ BEURE MOLTA AIGUA ☐ ANAR AMB BICICLETA ☐ ESTAR AMB LA FAMÍLIA
- ☐ BANYAR-SE A LA PISCINA ☐ ANAR DE FESTA MAJOR ☐ MIRAR ELS ESTELS
- ☐ JUGAR A GLOBUS D'AIGUA ☐ DESCOBRIR UN LLÒC NOU ☐ CORRER
- ☐ FER VOLAR UN ESTEL ☐ MENJAR SA ☐ FER MOLTS AMICS





MENÚ ESCOLES TERRASSA JUNY 2019

SENSE MARISC

DILLUNS	3	DIMARTS	4	DIMECRES	5	DIJOUS	6	DIVENDRES	7
Amanida de pasta (Espirals, tonyina, tomàquet, olives) Truita francesa Enciam, cogombre i pastanaga Poma		Mongeta tendra i patata al vapor Filet de gall dindi amb de tomàquet Enciam i api Làctic		Arròs amb xampinyons Filet de lluç al forn Enciam, blat de moro i olives Meló		Crema de pastanaga Escalopa de porc Amanida variada Préssec		Amanida alemanya (patata, frankfurt, ceba, olives) Bistec de pollastre al forn amb pinya Plàtan	
DILLUNS	10	DIMARTS	11	DIMECRES	12	DIJOUS	13	DIVENDRES	14
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita de tonyina Enciam, tomàquet amanit i soja Pera		Crema de patata i porros Escalopa de pollastre Enciam, cogombre i pipes Meló		Tirabuixons de pasta amb salsa napolitana Bacallà a la llauna Enciam, pastanaga i pebrot vermell Poma		Cigrons guisats amb patates (ceba, verdures i patates) Botifarra de porc Enciam, blat de moro i olives logurt natural		Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta, pèsols, maionesa) Vedella estofada amb xampinyons Macedònia de fruites	
DILLUNS	17	DIMARTS	18	DIMECRES	19	DIJOUS	20	DIVENDRES	21
Amanida de lleties (blat de moro, tomàquet, tonyina, olives) Cordon blue de gall d'indi i formatge Mezclum d'enciams Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita francesa Enciam, brots de soja i olives Nectarina		Crema de bròquil, patata i ceba Hamburguesa de vedella amb llit de ceba Sindria		Macarrons amb salsa parmesana (salsa de formatge) Lluç a la planxa Enciam, pinya i pipes Pera		DINAR DE FI DE CURS Pica Pica: Xips, olives, daus de truita, amanida variada Paninni Gelat	



**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.

COSES A FER AQUEST ESTIU !!

- ☐ PASSEJAR
- ☐ LLEGIR CONTES
- ☐ CANTAR
- ☐ MENJAR GELATS
- ☐ JUGAR CADA DIA
- ☐ CAMINAR PER LA SORRA DEL MAR
- ☐ BEURE MOLTA AIGUA
- ☐ ANAR AMB BICICLETA
- ☐ ESTAR AMB LA FAMÍLIA
- ☐ BANYAR-SE A LA PISCINA
- ☐ ANAR DE FESTA MAJOR
- ☐ MIRAR ELS ESTELS
- ☐ JUGAR A GLOBUS D'AIGUA
- ☐ DESCOBRIR UN LLOC NOU
- ☐ CORRER
- ☐ FER VOLAR UN ESTEL
- ☐ MENJAR SA
- ☐ FER MOLTS AMICS





MENÚ ESCOLES TERRASSA JUNY 2019

NO SOJA, NI POLLASTRE

DILLUNS	3	DIMARTS	4	DIMECRES	5	DIJOUS	6	DIVENDRES	7
Amanida de pasta (Espirals, tonyina, tomàquet, olives) Truita francesa Enciam, cogombre i pastanaga Poma		Mongeta i patata al vapor Filet de gall dindi amb salsa de tomàquet Làctic		Arròs amb xampinyons i carbassa Filet de lluç al forn Enciam, blat de moro i olives Meló		Crema de pastanaga Llom a la planxa Amanida variada Préssec		Amanida de patata i tonyina (patata, tonyina, ceba, olives) Daus de vedella al seu suc Plàtan	
DILLUNS	10	DIMARTS	11	DIMECRES	12	DIJOUS	13	DIVENDRES	14
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita de tonyina Enciam i tomàquet amanit Pera		Crema de patata i porros Filet de gall dindi arrebossat (insitu) Enciam, cogombre i pipes Meló		Tirabuixons de pasta amb salsa napolitana Bacallà a la llauna Enciam, pastanaga i pebrot vermell Poma		Cigrons guisats amb patates (cebà, verduretes i patates) Cap de llom planxa Enciam, blat de moro i olives logurt natural		Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta, pèsols, maionesa) Vedella estofada amb xampinyons Macedònia de fruites	
DILLUNS	17	DIMARTS	18	DIMECRES	19	DIJOUS	20	DIVENDRES	21
Amanida de lleties (blat de moro, tomàquet, tonyina, olives) Filet de gall dindi arrebossat (insitu) Mezclum d'enciams Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita francesa Enciam i olives Nectarina		Crema de bròquil, patata i ceba Rodó de vedella amb lliit de ceba Sindria		Macarrons amb salsa de tomàquet Lluç a la planxa Enciam, pinya i pipes Pera		DINAR DE FI DE CURS Pica Pica: Xips, olives, daus de truita, amanida variada Paninni Gelat	



**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.

COSES A FER AQUEST ESTIU !!

- ☐ PASSEJAR ☐ LLEGIR CONTES ☐ CANTAR
- ☐ MENJAR GELATS ☐ JUGAR CADA DIA ☐ CAMINAR PER LA SORRA DEL MAR
- ☐ BEURE MOLTA AIGUA ☐ ANAR AMB BICICLETA ☐ ESTAR AMB LA FAMÍLIA
- ☐ BANYAR-SE A LA PISCINA ☐ ANAR DE FESTA MAJOR ☐ MIRAR ELS ESTELS
- ☐ JUGAR A GLOBUS D'AIGUA ☐ DESCOBRIR UN LLOC NOU ☐ CORRER
- ☐ FER VOLAR UN ESTEL ☐ MENJAR SA ☐ FER MOLTS AMICS





MENÚ ESCOLES TERRASSA JUNY 2019

SENSE CRUSTACIS

DILLUNS	3	DIMARTS	4	DIMECRES	5	DIJOUS	6	DIVENDRES	7
Amanida de pasta (espirals, tonyina, tomàquet, olives) Truita francesa Enciam, cogombre i pastanaga Poma		Mongeta i patata al vapor Filet de gall dindi amb salsa de tomàquet Làctic		Arròs amb xampinyons i carbassa Filet de lluç al forn Enciam, blat de moro i olives Meló		Crema de pastanaga Escalopa de porc Amanida variada Préssec		Amanida alemanya (patata, frankfurt, ceba, olives) Bistec de pollastre al forn amb pinya Plàtan	
DILLUNS	10	DIMARTS	11	DIMECRES	12	DIJOUS	13	DIVENDRES	14
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita de tonyina Enciam, tomàquet amanit i soja Pera		Crema de patata i porros Escalopa de pollastre Enciam, cogombre i pipes Meló		Tirabuixons de pasta amb salsa napolitana Bacallà a la llauna Enciam, pastanaga i pebrot vermell Poma		Cigrons guisats amb patates (ceba, verdures i patates) Botifarra de porc Enciam, blat de moro i olives logurt natural		Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta, pèsols, maionesa) Vedella estofada amb xampinyons Macedònia de fruites	
DILLUNS	17	DIMARTS	18	DIMECRES	19	DIJOUS	20	DIVENDRES	21
Amanida de lleties (blat de moro, tomàquet, tonyina, olives) Cordon blue de gall d'indi i formatge Mezclum d'enciams Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita francesa Enciam, brots de soja i olives Nectarina		Crema de bròquil, patata i ceba Hamburguesa de vedella amb llit de ceba ceba Sindria		Macarrons amb salsa parmesana (salsa de formatge) Lluç a la planxa Enciam, pinya i pipes Pera		DINAR DE FI DE CURS Pica Pica: Xips, olives, daus de truita, amanida variada Paninni Gelat	



**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.

COSES A FER AQUEST ESTIU !!

- ☐ PASSEJAR
- ☐ LLEGIR CONTES
- ☐ CANTAR
- ☐ MENJAR GELATS
- ☐ JUGAR CADA DIA
- ☐ CAMINAR PER LA SORRA DEL MAR
- ☐ BEURE MOLTA AIGUA
- ☐ ANAR AMB BICICLETA
- ☐ ESTAR AMB LA FAMÍLIA
- ☐ BANYAR-SE A LA PISCINA
- ☐ ANAR DE FESTA MAJOR
- ☐ MIRAR ELS ESTELS
- ☐ JUGAR A GLOBUS D'AIGUA
- ☐ DESCOBRIR UN LLOC NOU
- ☐ CORRER
- ☐ FER VOLAR UN ESTEL
- ☐ MENJAR SA
- ☐ FER MOLTS AMICS





MENÚ ESCOLES TERRASSA JUNY 2019

NO CIGRONS

DILLUNS	3	DIMARTS	4	DIMECRES	5	DIJOUS	6	DIVENDRES	7
Amanida de pasta (espirals, tonyina, tomàquet, olives) Truita francesa Enciam, cogombre i pastanaga Poma		Mongeta tendra i patata al vapor Mandonguilles de gall d'indi amb salsa de tomàquet Làctic		Arròs amb xampinyons Filet de lluç al forn Enciam, blat de moro i olives Meló		Crema de pastanaga Escalopa de porc Amanida variada Préssec		Amanida alemanya (patata, frankfurt, ceba, olives) Bistec de pollastre al forn amb pinya Plàtan	
DILLUNS	10	DIMARTS	11	DIMECRES	12	DIJOUS	13	DIVENDRES	14
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita de tonyina Enciam i tomàquet amanit Pera		Crema de patata i porros Pollastre a la planxa Enciam, cogombre i pipes Meló		Tirabuixons de pasta amb salsa napolitana Bacallà a la llauna Enciam, pastanaga i pebrot vermell Poma		Mongetes guisades (ceba, verdures i patates) Botifarra a la planxa Enciam, blat de moro i olives logurt natural		Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta, maionesa) Vedella estofada amb xampinyons Macedònia de fruites	
DILLUNS	17	DIMARTS	18	DIMECRES	19	DIJOUS	20	DIVENDRES	21
Amanida de lleties (blat de moro, tomàquet, tonyina, olives) Filet de gall dindi arrebossat (insitu) Mezclum d'enciams Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita francesa Enciam, brots de soja i olives Nectarina		Crema de bròquil, patata i ceba Hamburguesa de vedella (72547) amb llit de ceba Sindria		Macarrons amb tomàquet Lluç a la planxa Enciam, pinya i pipes Pera		DINAR DE FI DE CURS Pica Pica: Xips, olives, daus de truita, amanida variada Paninni Gelat	



**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.

COSES A FER AQUEST ESTIU !!

- ☐ PASSEJAR ☐ LLEGIR CONTES ☐ CANTAR
- ☐ MENJAR GELATS ☐ JUGAR CADA DIA ☐ CAMINAR PER LA SORRA DEL MAR
- ☐ BEURE MOLTA AIGUA ☐ ANAR AMB BICICLETA ☐ ESTAR AMB LA FAMÍLIA
- ☐ BANYAR-SE A LA PISCINA ☐ ANAR DE FESTA MAJOR ☐ MIRAR ELS ESTELS
- ☐ JUGAR A GLOBUS D'AIGUA ☐ DESCOBRIR UN LLOC NOU ☐ CORRER
- ☐ FER VOLAR UN ESTEL ☐ MENJAR SA ☐ FER MOLTS AMICS





MENÚ ESCOLES TERRASSA JUNY 2019

NO POLLASTRE, NO AUS DE CORRAL

DILLUNS	3	DIMARTS	4	DIMECRES	5	DIJOUS	6	DIVENDRES	7
Amanida de pasta (Espirals, tonyina, tomàquet, olives) Truita francesa Enciam, cogombre i pastanaga Poma		Mongeta tendra i patata al vapor Llom amb salsa de tomàquet Làctic		Arròs amb xampinyons Filet de lluç al forn Enciam, blat de moro i olives Meló		Crema de pastanaga Escalopa de porc Amanida variada Préssec		Amanida alemanya (patata, frankfurt, ceba, olives) Daus de vedella al seu suc Amanida variada Plàtan	
DILLUNS	10	DIMARTS	11	DIMECRES	12	DIJOUS	13	DIVENDRES	14
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita de tonyina Enciam, tomàquet amanit i soja Pera		Crema de patata i porros Filet de lluç arrebossat Enciam, cogombre i pipes Meló		Tirabuixons de pasta amb salsa napolitana Bacallà a la llauna Enciam, pastanaga i pebrot vermell Poma		Cigrons guisats amb patates (ceba, verdures i patates) Botifarra de porc Enciam, blat de moro i olives logurt natural		Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta, pèsols, maionesa) Vedella estofada amb xampinyons Macedònia de fruites	
DILLUNS	17	DIMARTS	18	DIMECRES	19	DIJOUS	20	DIVENDRES	21
Amanida de lleties (blat de moro, tomàquet, tonyina, olives) Lluç arrebossat Mezclum d'enciams Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita francesa Enciam, brots de soja i olives Nectarina		Crema de bròquil, patata i ceba Hamburguesa de vedella amb llit de ceba Síndria		Macarrons amb salsa parmesana (salsa de formatge) Lluç a la planxa Enciam, pinya i pipes Pera		DINAR DE FI DE CURS Pica Pica: Xips, olives, daus de truita, amanida variada Paninni Gelat	



**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.

COSES A FER AQUEST ESTIU !!

- ☐ PASSEJAR ☐ LLEGIR CONTES ☐ CANTAR
- ☐ MENJAR GELATS ☐ JUGAR CADA DIA ☐ CAMINAR PER LA SORRA DEL MAR
- ☐ BEURE MOLTA AIGUA ☐ ANAR AMB BICICLETA ☐ ESTAR AMB LA FAMÍLIA
- ☐ BANYAR-SE A LA PISCINA ☐ ANAR DE FESTA MAJOR ☐ MIRAR ELS ESTELS
- ☐ JUGAR A GLOBUS D'AIGUA ☐ DESCOBRIR UN LLOC NOU ☐ CORRER
- ☐ FER VOLAR UN ESTEL ☐ MENJAR SA ☐ FER MOLTS AMICS





MENÚ ESCOLES TERRASSA JUNY 2019

NO FS, MARISC, FRT.ROSACEES

DILLUNS	3	DIMARTS	4	DIMECRES	5	DIJOUS	6	DIVENDRES	7
Amanida de pasta (espirals, tonyina, tomàquet, olives) Truita francesa Enciam, cogombre i pastanaga Sindria		Mongeta tendral i patata al vapor Filet de gall dindi amb salsa beixamel i formatge Enciam i api Làctic		Arròs amb xampinyons i carbassa Filet de lluç al forn Enciam, blat de moro i olives Meló		Crema de pastanaga Escalopa de porc Amanida variada Taronja		Amanida alemanya (patata, frankfurt, ceba, olives) Bistec de pollastre al forn amb pinya Plàtan	
DILLUNS	10	DIMARTS	11	DIMECRES	12	DIJOUS	13	DIVENDRES	14
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita de tonyina Enciam, tomàquet amanit i soja Plàtan		Crema de patata i porros Escalopa de pollastre Enciam i cogombre Meló		Tirabuixons de pasta amb salsa napolitana Bacallà a la llauna Enciam, pastanaga i pebrot vermell Taronja		Cigrons guisats amb patates (ceba, verdures i patates) Botifarra al forn (carn de porc) Enciam, blat de moro i olives logurt natural		Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta, pèsols, maionesa) Vedella estofada amb xampinyons Macedònia de fruites*(plàtan, taronja, kiwi)	
DILLUNS	17	DIMARTS	18	DIMECRES	19	DIJOUS	20	DIVENDRES	21
Amanida de lleties (blat de moro, tomàquet, tonyina, olives) Cordon blue de gall d'indi i formatge Mezclum d'enciams Platan		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita francesa Enciam, brots de soja i olives Melo		Crema de bròquil, patata i ceba Hamburguesa de vedella amb llit de ceba Sindria		Macarrons amb salsa parmesana (salsa de formatge) Lluç a la planxa Enciam i pinya kiwi		DINAR DE FI DE CURS Pica Pica: Xips, olives, daus de truita, amanida variada Paninni Gelat (s/fs)	



**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.

COSES A FER AQUEST ESTIU !!

- ☐ PASSEJAR
- ☐ LLEGIR CONTES
- ☐ CANTAR
- ☐ MENJAR GELATS
- ☐ JUGAR CADA DIA
- ☐ CAMINAR PER LA SORRA DEL MAR
- ☐ BEURE MOLTA AIGUA
- ☐ ANAR AMB BICICLETA
- ☐ ESTAR AMB LA FAMÍLIA
- ☐ BANYAR-SE A LA PISCINA
- ☐ ANAR DE FESTA MAJOR
- ☐ MIRAR ELS ESTELS
- ☐ JUGAR A GLOBUS D'AIGUA
- ☐ DESCOBRIR UN LLUC NOU
- ☐ CORRER
- ☐ FER VOLAR UN ESTEL
- ☐ MENJAR SA
- ☐ FER MOLTS AMICS





MENÚ ESCOLES TERRASSA JUNY 2019

FOODMAPS, LACTOSA, FRUCTOSA

DILLUNS	3	DIMARTS	4	DIMECRES	5	DIJOUS	6	DIVENDRES	7
Amanida de pasta (espirals, tonyina, tomàquet (màx 50g)) Truita de carbassó (s/ceba) Endívies i cogombre (màx 50g) logurt natural (S/L)		Mongetes verdes (màx 50g) i patata al vapor Filet de gall dindi amb formatge gratinat (S/L) logurt natural (S/L)		Arròs amb espinacs Filet de lluç al forn Endívies i tomàquet (màx 50g) logurt natural (S/L)		Crema de carbassó (carbassó (màx 50g) i patata) Escalopa de porc (insitu) logurt natural (S/L)		Amanida de patata (patata, ou dur, tomàquet (màx 50g)) Bistec de pollastre al forn Endívies logurt natural (S/L)	
DILLUNS	10	DIMARTS	11	DIMECRES	12	DIJOUS	13	DIVENDRES	14
Arròs amb oli i orenga Truita de tonyina Endívies i tomàquet (màx 50g) logurt natural (S/L)		Puré de patata i carbassó (màx 50g) Escalopa de pollastre (pa ratllat, ou) Endívies i cogombre (màx 50g) logurt natural (S/L)		Tirabuixons de pasta amb formatge S/L Bacallà al forn Endívies logurt natural (S/L)		Arròs amb espinacs Llom a la planxa Endívies i tomàquet (màx 50g) logurt natural (S/L)		Mongeta tendra amb patata (patata, mongeta (màx 50g)) Daus de vedella al seu suc Endívies i cogombre (màx 50g) logurt natural (S/L)	
DILLUNS	17	DIMARTS	18	DIMECRES	19	DIJOUS	20	DIVENDRES	21
Amanida de patata (patata, tomàquet (màx 50g), tonyina) Filet de gall d'indi i formatge (S/L) Endívies logurt natural (S/L)		Arròs amb oli i orenga Truita francesa Endívies i tomàquet (màx 50g) logurt natural (S/L)		Crema de espinacs i patata Filet de vedella amb llit de patata logurt natural (S/L)		Macarrons amb formatge (S/L) Lluç a la planxa Endívies i cogombre (màx 50g) logurt natural (S/L)		DINAR DE FI DE CURS Arròs amb formatge (s/l) Paninni logurt natural (s/l)	



**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.

COSES A FER AQUEST ESTIU !!

- ☐ PASSEJAR
- ☐ LLEGIR CONTES
- ☐ CANTAR
- ☐ MENJAR GELATS
- ☐ JUGAR CADA DIA
- ☐ CAMINAR PER LA SORRA DEL MAR
- ☐ BEURE MOLTA AIGUA
- ☐ ANAR AMB BICICLETA
- ☐ ESTAR AMB LA FAMÍLIA
- ☐ BANYAR-SE A LA PISCINA
- ☐ ANAR DE FESTA MAJOR
- ☐ MIRAR ELS ESTELS
- ☐ JUGAR A GLOBUS D'AIGUA
- ☐ DESCOBRIR UN LLOC NOU
- ☐ CORRER
- ☐ FER VOLAR UN ESTEL
- ☐ MENJAR SA
- ☐ FER MOLTS AMICS

