# MENÚ ESCOLES TERRASSA GENER 2020

SERHS food Restauració integral educa

**NO PORC**

| DIMECRES | 8 | DIJOUS | 9 | DIVENDRES | 10 |
|---|---|---|---|---|---|
| Tirabuixons de pasta amb salsa de tomàquet<br>Calamars a la romana<br>Amanida verda<br>Mandarina | | Llentíes amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)<br>Salsitxes d'au<br>Enciam, blat de moro i olives<br>Iogurt natural | | Sopa de peix (cap de rap)<br>Vedella estofada amb mossets de patata<br>Plàtan | |

| DILLUNS | 13 | DIMARTS | 14 | DIMECRES | 15 | DIJOUS | 16 | DIVENDRES | 17 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa<br>Truita de tonyina<br>Enciam, brots de soja i olives<br>Taronja | | Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verduretes, espinacs i patates)<br>Hamburguesa de vedella<br>Enciam i tomàquet<br>Poma | | Bròquil, patata i ceba<br>Cordon blue de gall d'indi i formatge<br>Enciam, pinya i pipes<br>Macedònia de fruites | | Espaguetis amb xampinyons<br>Lluç al forn amb llit de pèsols ceba<br>Pera | | Mongeta tendra i patata<br>Aletes de pollastre a l'estil Americà (Salsa barbacoa)<br>Enciam, tomàquet i pastanaga<br>Iogurt natural | |

| DILLUNS | 20 | DIMARTS | 21 | DIMECRES | 22 | DIJOUS | 23 | DIVENDRES | 24 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fideus a la cassola (sofregit de verduretes i daus de gall d'indi)<br>Ous durs amb salsa de tomàquet<br>Poma | | Crema de carbassa<br>Pernilets de pollastre al forn<br>Enciam i cogombre<br>Platan | | Sopa de brou vegetal i pasta<br>Hamburguesa de verdures amb samfaina (pebrot, ceba, alberginia, carbassó i tomàquet)<br>Pera | | Llentís guisades amb arròs<br>Salmó al forn<br>Enciam i blat de moro<br>Iogurt natural | | Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta)<br>Croquetes de bacallà<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Mandarina | |

| DILLUNS | 27 | DIMARTS | 28 | DIMECRES | 29 | DIJOUS | 30 | DIVENDRES | 31 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Macarrons amb salsa de formatge<br>Lluç arrebossat<br>Enciam, olives i pastanaga<br>Kiwi | | Mongeta tendra i patata<br>Mandonguilles de vedella amb bolets<br>Plàtan | | Arròs amb salsa de tomàquet<br>Truita de carbassó<br>Amanida variada<br>Pera | | Sopa de brou vegetal i pasta<br>Bistec de pollastre al forn<br>Enciam i brots de soja<br>Poma | | Cigrons guisats amb verdures<br>Cuetes de rap al forn<br>Enciam, blat de moro i soja<br>Iogurt natural | |

PER A UNA ALIMENTACIÓ SANA

**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 composen els menús que s'elaboren

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

# MENÚ ESCOLES TERRASSA GENER 2020

SERHS food Restauració integral educa

**NO CARN**

| DIMECRES | 8 | DIJOUS | 9 | DIVENDRES | 10 |
|---|---|---|---|---|---|
| Tirabuixons de pasta amb salsa de tomàquet<br>Calamars a la romana<br>Amanida verda<br>Mandarina | | Llenties amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)<br>Truita francesa<br>Enciam, blat de moro i olives<br>Iogurt natural | | Sopa de peix (cap de rap)<br>Filet de gallineta al forn amb mossets de patata<br>Plàtan | |

| DILLUNS | 13 | DIMARTS | 14 | DIMECRES | 15 | DIJOUS | 16 | DIVENDRES | 17 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa<br>Truita de tonyina<br>Enciam, brots de soja i olives<br>Taronja | | Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verduretes, espinacs i patates)<br>Hamburguesa vegetal<br>Enciam i tomàquet<br>Poma | | Bròquil, patata i ceba<br>Filet de lluç arrebossat<br>Enciam, pinya i pipes<br>Macedònia de fruites | | Espaguetis amb xampinyons<br>Lluç al forn amb llit de pèsols ceba<br>Pera | | Mongeta tendra i patata<br>Truita amb formatge<br>Enciam, tomàquet i pastanaga<br>Iogurt natural | |

| DILLUNS | 20 | DIMARTS | 21 | DIMECRES | 22 | DIJOUS | 23 | DIVENDRES | 24 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fideus a la cassola (sofregit de verduretes)<br>Ous durs amb salsa de tomàquet<br>Poma | | Crema de carbassa<br>Lluç a la planxa<br>Enciam i cogombre<br>Platan | | Sopa de brou vegetal i pasta<br>Hamburguesa de verdures amb samfaina (pebrot, ceba, alberginia, carbassó i tomàquet)<br>Pera | | Llentís guisades amb arròs<br>Salmó al forn<br>Enciam i blat de moro<br>Iogurt natural | | Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta)<br>Croquetes de bacallà<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Mandarina | |

| DILLUNS | 27 | DIMARTS | 28 | DIMECRES | 29 | DIJOUS | 30 | DIVENDRES | 31 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Macarrons amb salsa de formatge<br>Lluç arrebossat<br>Enciam, olives i pastanaga<br>Kiwi | | Mongeta tendra i patata<br>Mandonguilles de lluç amb bolets<br>Plàtan | | Arròs amb salsa de tomàquet<br>Truita de carbassó<br>Amanida variada<br>Pera | | Sopa de brou vegetal i pasta<br>Varetes de verdures<br>Enciam i brots de soja<br>Poma | | Cigrons guisats amb verdures<br>Cuetes de rap al forn<br>Enciam, blat de moro i soja<br>Iogurt natural | |

PER A UNA ALIMENTACIÓ SANA

**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 composen els menús que s'elaboren

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

# MENÚ ESCOLES TERRASSA GENER 2020

SERHS food Restauració integral educa

**NO PEIX**

| DIMECRES | 8 | DIJOUS | 9 | DIVENDRES | 10 |
|---|---|---|---|---|---|
| Tirabuixons de pasta amb<br>salsa de tomàquet<br>Llom a la planxa<br>Amanida verda<br>Mandarina | | Llentíes amb verdures<br>(ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)<br>Salsitxes d'au<br>Enciam, blat de moro i olives<br>Iogurt natural | | Sopa de brou amb fideus<br>Vedella estofada<br>amb mussets de patata<br>Plàtan | |

| DILLUNS | 13 | DIMARTS | 14 | DIMECRES | 15 | DIJOUS | 16 | DIVENDRES | 17 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Arròs amb salsa de<br>tomàquet i remolatxa<br>Truita francesa<br>Enciam, brots de soja i olives<br>Taronja | | Cigrons guisats amb espinacs<br>(ceba, verduretes, espinacs i patates)<br>Hamburguesa de vedella<br>Enciam i tomaquet<br>Poma | | Bròquil, patata i ceba<br>Llibrets de gall dindi i formatge<br>Enciam, pinya i pipes<br>Macedònia de fruites | | Espaguetis amb xampinyons<br>Llom a la planxa<br>Pèsols i ceba<br>Pera | | Mongeta tendra i patata<br>Aletes de pollastre a l'estil Americà<br>(Salsa barbacoa)<br>Enciam, tomàquet i pastanaga<br>Iogurt natural | |

| DILLUNS | 20 | DIMARTS | 21 | DIMECRES | 22 | DIJOUS | 23 | DIVENDRES | 24 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fideus a la cassola (sofregit de<br>verduretes i daus de gall d'indi)<br>Ous durs amb salsa de tomàquet<br>Poma | | Crema de carbassa<br>Pernilets de pollastre al forn<br>Enciam i cogombre<br>Platan | | Sopa de brou i pasta<br>Cap de llom a la planxa<br>amb samfaina (pebrot, ceba,<br>alberginia, carbassó i tomàquet)<br>Pera | | Llentís guisades amb arròs<br>Truita francesa<br>Enciam i blat de moro<br>Iogurt natural | | Minestra de verdures (pèsols,<br>patata, pastanaga, mongeta)<br>Fingers de pollastre<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Mandarina | |

| DILLUNS | 27 | DIMARTS | 28 | DIMECRES | 29 | DIJOUS | 30 | DIVENDRES | 31 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Macarrons amb salsa de formatge<br>Fingers de pollastre<br>Enciam, olives i pastanaga<br>Kiwi | | Mongeta tendra i patata<br>Mandonguilles de vedella<br>amb bolets<br>Plàtan | | Arròs amb salsa de tomàquet<br>Truita de carbassó<br>Amanida variada<br>Pera | | Sopa de brou i pasta<br>Bistec de pollastre al forn<br>Enciam i brots de soja<br>Poma | | Cigrons guisats amb verdures<br>Truita francesa<br>Enciam, blat de moro i soja<br>Iogurt natural | |

PER A UNA ALIMENTACIÓ SANA

**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 composen els menús que s'elaboren

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

# MENÚ ESCOLES TERRASSA GENER 2020

NO OU

| DIMECRES | 8 | DIJOUS | 9 | DIVENDRES | 10 |
|---|---|---|---|---|---|
| Tirabuixons de pasta S/OU amb salsa de tomàquet<br>Calamars a la romana<br>Amanida verda<br>Mandarina | | Llentíes amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)<br>Salsitxes d'au<br>Enciam, blat de moro i olives<br>Iogurt natural | | Sopa de peix (cap de rap)<br>Vedella estofada amb mossets de patata<br>Plàtan | |

| DILLUNS | 13 | DIMARTS | 14 | DIMECRES | 15 | DIJOUS | 16 | DIVENDRES | 17 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa<br>Filet de lluç al forn<br>Enciam, brots de soja i olives<br>Taronja | | Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verduretes, espinacs i patates)<br>Hamburguesa de vedella<br>Enciam i tomàquet<br>Poma | | Bròquil, patata i ceba<br>Escalopa de pollastre<br>Enciam, pinya i pipes<br>Macedònia de fruites | | Espaguetis S/OU amb xampinyons<br>Lluç al forn amb llit de pèsols ceba<br>Pera | | Mongeta tendra i patata<br>Aletes de pollastre a l'estil Americà (Salsa barbacoa)<br>Enciam, tomàquet i pastanaga<br>Iogurt natural | |

| DILLUNS | 20 | DIMARTS | 21 | DIMECRES | 22 | DIJOUS | 23 | DIVENDRES | 24 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fideus S/OU a la cassola (sofregit de verduretes i daus de gall d'indi)<br>Filet de lluç amb salsa de tomàquet<br>Poma | | Crema de carbassa<br>Pernilets de pollastre al forn<br>Enciam i cogombre<br>Plàtan | | Sopa de brou i pasta s/ou<br>Cap de llom a la planxa amb samfaina (pebrot, ceba, alberginia, carbassó i tomàquet)<br>Pera | | Llentíes amb arròs<br>Salmó al forn<br>Enciam i blat de moro<br>Iogurt natural | | Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta)<br>Fingers de pollastre<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Mandarina | |

| DILLUNS | 27 | DIMARTS | 28 | DIMECRES | 29 | DIJOUS | 30 | DIVENDRES | 31 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Macarrons S/OU amb salsa de formatge<br>Fingers de peix<br>Enciam, olives i pastanaga<br>Kiwi | | Mongeta tendra i patata<br>Mandonguilles de vedella amb bolets<br>Plàtan | | Arròs amb salsa de tomàquet<br>Llom a la planxa<br>Amanida variada<br>Pera | | Sopa de brou i pasta s/ou<br>Bistec de pollastre al forn<br>Enciam i brots de soja<br>Poma | | Cigrons guisats amb verduretes<br>Cuetes de rap al forn<br>Enciam, blat de moro i soja<br>Iogurt 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 composen els menús que s'elaboren

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

# MENÚ ESCOLES TERRASSA GENER 2020

SERHS food Restauració integral educa

**NO GLUTEN**

| DIMECRES | 8 | DIJOUS | 9 | DIVENDRES | 10 |
|---|---|---|---|---|---|
| Tirabuixons de pasta S/G amb salsa de tomàquet<br>Fingers de peix<br>Amanida verda<br>Mandarina | | Llentíes amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)<br>Salsitxes d'au<br>Enciam, blat de moro i olives<br>logurt natural | | Sopa de peix (cap de rap)<br>Vedella estofada amb mossets de patata<br>Plàtan | |

| DILLUNS | 13 | DIMARTS | 14 | DIMECRES | 15 | DIJOUS | 16 | DIVENDRES | 17 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa<br>Truita de tonyina<br>Enciam, brots de soja i olives<br>Taronja | | Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verduretes, espinacs i patates)<br>Hamburguesa de vedella<br>Enciam i tomàquet<br>Poma | | Bròquil, patata i ceba<br>Escalopa de pollastre<br>Enciam, pinya i pipes<br>Macedònia de fruites | | Espaguetis S/G amb xampinyons<br>Lluç al forn amb llit de pèsols ceba<br>Pera | | Mongeta tendra i patata<br>Aletes de pollastre al forn<br>Enciam, tomàquet i pastanaga<br>logurt natural | |

| DILLUNS | 20 | DIMARTS | 21 | DIMECRES | 22 | DIJOUS | 23 | DIVENDRES | 24 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fideus S/G a la cassola (sofregit de verduretes i daus de gall d'indi)<br>Ous durs amb salsa de tomàquet<br>Poma | | Crema de carbassa<br>Pernilets de pollastre al forn<br>Enciam i cogombre<br>Plàtan | | Sopa de brou i pasta s/g<br>Cap de llom a la planxa amb samfaina (pebrot, ceba, alberginia, carbassó i tomàquet)<br>Pera | | Llentíes guisades amb arròs<br>Salmó al forn<br>Enciam i blat de moro<br>logurt natural | | Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta)<br>Fingers de pollastre<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Mandarina | |

| DILLUNS | 27 | DIMARTS | 28 | DIMECRES | 29 | DIJOUS | 30 | DIVENDRES | 31 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Macarrons S/G amb salsa de formatge<br>Fingers de peix<br>Enciam, olives i pastanaga<br>Kiwi | | Mongeta tendra i patata<br>Mandonguilles de vedella amb bolets<br>Plàtan | | Arròs amb salsa de tomàquet<br>Truita de carbassó<br>Amanida variada<br>Pera | | Sopa de brou i pasta s/g<br>Bistec de pollastre al forn<br>Enciam i brots de soja<br>Poma | | Cigrons guisats amb verduretes<br>Cuetes de rap al forn<br>Enciam, blat de moro i soja<br>logurt natural | |

PER A UNA ALIMENTACIÓ SANA

**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 composen els menús que s'elaboren

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

# MENÚ ESCOLES TERRASSA GENER 2020

SERHS food Restauració integral educa

**NO GLUTEN, NO OU**

| DIMECRES | 8 | DIJOUS | 9 | DIVENDRES | 10 |
|---|---|---|---|---|---|
| Tirabuixons de pasta S/G S/OU amb salsa de tomàquet<br>Fingers de peix<br>Amanida verda<br>Mandarina | | Llentíes amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)<br>Salsitxes d'au<br>Enciam, blat de moro i olives<br>logurt natural | | Sopa de peix (cap de rap)<br>Vedella estofada amb mossets de patata<br>Plàtan | |

| DILLUNS | 13 | DIMARTS | 14 | DIMECRES | 15 | DIJOUS | 16 | DIVENDRES | 17 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa<br>Filet de lluç al forn<br>Enciam, brots de soja i olives<br>Taronja | | Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verduretes, espinacs i patates)<br>Hamburguesa de vedella<br>Enciam i tomàquet<br>Poma | | Bròquil, patata i ceba<br>Escalopa de pollastre<br>Enciam, pinya i pipes<br>Macedònia de fruites | | Espaguetis S/G S/OU amb xampinyons<br>Lluç al forn amb llit de pèsols ceba<br>Pera | | Mongeta tendra i patata<br>Aletes de pollastre al forn<br>Enciam, tomàquet i pastanaga<br>logurt natural | |

| DILLUNS | 20 | DIMARTS | 21 | DIMECRES | 22 | DIJOUS | 23 | DIVENDRES | 24 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fideus S/G S/OU a la cassola (sofregit de verduretes i daus de gall d'indi)<br>Filet de lluç amb salsa de tomàquet<br>Poma | | Crema de carbassa<br>Pernilets de pollastre al forn<br>Enciam i cogombre<br>Plàtan | | Sopa de brou i pasta s/g-ou<br>Cap de llom a la planxa amb samfaina (pebrot, ceba, alberginia, carbassó i tomàquet)<br>Pera | | Llentíes guisades amb arròs<br>Salmó al forn<br>Enciam i blat de moro<br>logurt natural | | Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta)<br>Fingers de pollastre<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Mandarina | |

| DILLUNS | 27 | DIMARTS | 28 | DIMECRES | 29 | DIJOUS | 30 | DIVENDRES | 31 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Macarrons S/G S/OU amb salsa de formatge<br>Fingers de peix<br>Enciam, olives i pastanaga<br>Kiwi | | Mongeta tendra i patata<br>Mandonguilles de vedella amb bolets<br>Plàtan | | Arròs amb salsa de tomàquet<br>LLom a la planxa<br>Amanida variada<br>Pera | | Sopa de brou i pasta s/g-ou<br>Bistec de pollastre al forn<br>Enciam i brots de soja<br>Poma | | Cigrons guisats amb verduretes<br>Cuetes de rap al forn<br>Enciam, blat de moro i soja<br>logurt natural | |

PER A UNA ALIMENTACIÓ SANA

**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 composen els menús que s'elaboren

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

# MENÚ ESCOLES TERRASSA GENER 2020

**NO LACTOSA**

| DIMECRES | 8 | DIJOUS | 9 | DIVENDRES | 10 |
|---|---|---|---|---|---|
| Tirabuixons de pasta amb<br>salsa de tomàquet<br>Calamars a la romana<br>Amanida verda<br>Mandarina | | Llentíes amb verdures<br>(ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)<br>Salsitxes d'au<br>Enciam, blat de moro i olives<br>logurt natural S/L | | Sopa de peix<br>(cap de rap)<br>Vedella estofada<br>amb mossets de patata<br>Plàtan | |

| DILLUNS | 13 | DIMARTS | 14 | DIMECRES | 15 | DIJOUS | 16 | DIVENDRES | 17 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Arròs amb salsa de<br>tomàquet i remolatxa<br>Truita de tonyina<br>Enciam, brots de soja i olives<br>Taronja | | Cigrons guisats amb espinacs<br>(ceba, verduretes, espinacs i patates)<br>Hamburguesa de vedella<br>Enciam i tomàquet<br>Poma | | Bròquil, patata i ceba<br>Escalopa de pollastre<br>Enciam, pinya i pipes<br>Macedònia de fruites | | Espaguetis amb xampinyons<br>Lluç al forn amb<br>llit de pèsols ceba<br>Pera | | Mongeta tendra i patata<br>Aletes de pollastre a l'estil Americà<br>(Salsa barbacoa)<br>Enciam, tomàquet i pastanaga<br>logurt natural S/L | |

| DILLUNS | 20 | DIMARTS | 21 | DIMECRES | 22 | DIJOUS | 23 | DIVENDRES | 24 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fideus a la cassola (sofregit de<br>verduretes i daus de gall d'indi)<br>Ous durs amb<br>salsa de tomàquet<br>Poma | | Crema de carbassa s/l<br>Pernilets de pollastre al forn<br>Enciam i cogombre<br>Plàtan | | Sopa de brou i pasta<br>Cap de llom a la planxa<br>amb samfaina (pebrot, ceba,<br>alberginia, carbassó i tomàquet)<br>Pera | | Llentíes amb arròs<br>Salmó al forn<br>Enciam i blat de moro<br>logurt natural S/L | | Minestra de verdures (pèsols,<br>patata, pastanaga, mongeta)<br>Fingers de pollastre<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Mandarina | |

| DILLUNS | 27 | DIMARTS | 28 | DIMECRES | 29 | DIJOUS | 30 | DIVENDRES | 31 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Macarrons amb salsa<br>de formatge S/L<br>Fingers de peix<br>Enciam, olives i pastanaga<br>Kiwi | | Mongeta tendra i patata<br>Mandonguilles de vedella<br>amb bolets<br>Plàtan | | Arròs amb salsa de tomàquet<br>Truita de carbassó<br>Amanida variada<br>Pera | | Sopa de brou i pasta<br>Bistec de pollastre al forn<br>Enciam i brots de soja<br>Poma | | Cigrons guisats amb verduretes<br>Cuetes de rap al forn<br>Enciam, blat de moro i soja<br>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 composen els menús que s'elaboren

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

# MENÚ ESCOLES TERRASSA GENER 2020

**NO GLUTEN, NO LACTOSA**

| DIMECRES | 8 | DIJOUS | 9 | DIVENDRES | 10 |
|---|---|---|---|---|---|
| Tirabuixons de pasta S/G amb salsa de tomàquet<br>Fingers de peix<br>Amanida verda<br>Mandarina | | Llentíes amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)<br>Salsitxes d'au<br>Enciam, blat de moro i olives<br>logurt natural S/L | | Sopa de peix (cap de rap)<br>Vedella estofada amb mossets de patata<br>Plàtan | |

| DILLUNS | 13 | DIMARTS | 14 | DIMECRES | 15 | DIJOUS | 16 | DIVENDRES | 17 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa<br>Truita de tonyina<br>Enciam, brots de soja i olives<br>Taronja | | Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verduretes, espinacs i patates)<br>Hamburguesa de vedella<br>Enciam i tomàquet<br>Poma | | Bròquil, patata i ceba<br>Escalopa de pollastre<br>Enciam, pinya i pipes<br>Macedònia de fruites | | Espaguetis S/G amb xampinyons<br>Lluç al forn amb llit de pèsols ceba<br>Pera | | Mongeta tendra i patata<br>Aletes de pollastre al forn<br>Enciam, tomàquet i pastanaga<br>logurt natural S/L | |

| DILLUNS | 20 | DIMARTS | 21 | DIMECRES | 22 | DIJOUS | 23 | DIVENDRES | 24 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fideus S/G a la cassola (sofregit de verduretes i daus de gall d'indi)<br>Ous durs amb salsa de tomàquet<br>Poma | | Crema de carbassa s/l<br>Pernilets de pollastre al forn<br>Enciam i cogombre<br>Plàtan | | Sopa de brou i pasta s/g<br>Cap de llom a la planxa amb samfaina<br>Pera | | Llentíes guisades amb arròs<br>Salmó al forn<br>Enciam i blat de moro<br>logurt natural S/L | | Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta)<br>Fingers de pollastre<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Mandarina | |

| DILLUNS | 27 | DIMARTS | 28 | DIMECRES | 29 | DIJOUS | 30 | DIVENDRES | 31 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Macarrons S/G amb salsa de formatge S/L<br>Fingers de peix<br>Enciam, olives i pastanaga<br>Kiwi | | Mongeta tendra i patata<br>Mandonguilles de vedella amb bolets<br>Plàtan | | Arròs amb salsa de tomàquet<br>Truita de carbassó<br>Amanida variada<br>Pera | | Sopa de brou i pasta s/g<br>Bistec de pollastre al forn<br>Enciam i brots de soja<br>Poma | | Cigrons guisats amb verduretes<br>Cuetes de rap al forn<br>Enciam, blat de moro i soja<br>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 composen els menús que s'elaboren

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

# MENÚ ESCOLES TERRASSA GENER 2020

NO PLV (SI VEDELLA)

| DIMECRES | 8 | DIJOUS | 9 | DIVENDRES | 10 |
|---|---|---|---|---|---|
| Tirabuixons de pasta amb salsa de tomàquet<br>Calamars a la romana<br>Amanida verda<br>Mandarina | | Llentíes amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)<br>Salsitxes d'au<br>Enciam, blat de moro i olives<br>Compota de fruita | | Sopa de peix (cap de rap)<br>Vedella estofada amb mossets de patata<br>Plàtan | |

| DILLUNS | 13 | DIMARTS | 14 | DIMECRES | 15 | DIJOUS | 16 | DIVENDRES | 17 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa<br>Truita de tonyina<br>Enciam, brots de soja i olives<br>Taronja | | Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verduretes, espinacs i patates)<br>Hamburguesa de vedella<br>Enciam i tomàquet<br>Poma | | Bròquil, patata i ceba<br>Escalopa de pollastre<br>Enciam, pinya i pipes<br>Macedònia de fruites | | Espaguetis amb xampinyons<br>Lluç al forn amb llit de pèsols ceba<br>Pera | | Mongeta tendra i patata<br>Aletes de pollastre a l'estil Americà (Salsa barbacoa)<br>Enciam, tomàquet i pastanaga<br>Compota de fruita | |

| DILLUNS | 20 | DIMARTS | 21 | DIMECRES | 22 | DIJOUS | 23 | DIVENDRES | 24 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fideus a la cassola (sofregit de verduretes i daus de gall d'indi)<br>Ous durs amb salsa de tomàquet<br>Poma | | Crema de carbassa S/L<br>Pernilets de pollastre al forn<br>Enciam i cogombre<br>Plàtan | | Sopa de brou i pasta<br>Cap de llom a la planxa amb samfaina (pebrot, ceba, alberginia, carbassó i tomàquet)<br>Pera | | Llentíes amb arròs<br>Salmó al forn<br>Enciam i blat de moro<br>Compota de fruita | | Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta)<br>Fingers de pollastre<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Mandarina | |

| DILLUNS | 27 | DIMARTS | 28 | DIMECRES | 29 | DIJOUS | 30 | DIVENDRES | 31 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Macarrons amb oli i orenga<br>Fingers de peix<br>Enciam, olives i pastanaga<br>Kiwi | | Mongeta tendra i patata<br>Mandonguilles de vedella amb bolets<br>Plàtan | | Arròs amb salsa de tomàquet<br>Truita de carbassó<br>Amanida variada<br>Pera | | Sopa de brou i pasta<br>Bistec de pollastre al forn<br>Enciam i brots de soja<br>Poma | | Cigrons guisats amb verduretes<br>Cuetes de rap al forn<br>Enciam, blat de moro i soja<br>Compota 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 composen els menús que s'elaboren

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

# MENÚ ESCOLES TERRASSA GENER 2020

SERHS food Restauració integral educa

**NO PLV (NO VEDELLA)**

| DIMECRES | 8 | DIJOUS | 9 | DIVENDRES | 10 |
|---|---|---|---|---|---|
| Tirabuixons de pasta amb<br>salsa de tomàquet<br>Calamars a la romana<br>Amanida verda<br>Mandarina | | Llentíes amb verdures<br>(ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)<br>Salsitxes d'au<br>Enciam, blat de moro i olives<br>Compota de fruita | | Sopa de peix<br>(cap de rap)<br>Gall dindi estofat<br>amb mossets de patata<br>Plàtan | |

| DILLUNS | 13 | DIMARTS | 14 | DIMECRES | 15 | DIJOUS | 16 | DIVENDRES | 17 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Arròs amb salsa de<br>tomàquet i remolatxa<br>Truita de tonyina<br>Enciam, brots de soja i olives<br>Taronja | | Cigrons guisats amb espinacs<br>(ceba, verduretes, espinacs i patates)<br>Llom a la planxa<br>Enciam i tomàquet<br>Poma | | Bròquil, patata i ceba<br>Escalopa de pollastre<br>Enciam, pinya i pipes<br>Macedònia de fruites | | Espaguetis amb xampinyons<br>Lluç al forn amb<br>llit de pèsols ceba<br>Pera | | Mongeta tendra i patata<br>Aletes de pollastre a l'estil Americà<br>(Salsa barbacoa)<br>Enciam, tomàquet i pastanaga<br>Compota de fruita | |

| DILLUNS | 20 | DIMARTS | 21 | DIMECRES | 22 | DIJOUS | 23 | DIVENDRES | 24 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fideus a la cassola (sofregit de<br>verduretes i daus de gall d'indi)<br>Ous durs amb<br>salsa de tomàquet<br>Poma | | Crema de carbassa S/L<br>Pernilets de pollastre al forn<br>Enciam i cogombre<br>Plàtan | | Sopa de brou vegetal i pasta<br>Cap de llom a la planxa<br>amb samfaina (pebrot, ceba,<br>alberginia, carbassó i tomàquet)<br>Pera | | Llentíes amb arròs<br>Salmó al forn<br>Enciam i blat de moro<br>Compota de fruita | | Minestra de verdures (pèsols,<br>patata, pastanaga, mongeta)<br>Fingers de pollastre<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Mandarina | |

| DILLUNS | 27 | DIMARTS | 28 | DIMECRES | 29 | DIJOUS | 30 | DIVENDRES | 31 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Macarrons amb oli i orenga<br>Fingers de peix<br>Enciam, olives i pastanaga<br>Kiwi | | Mongeta tendra i patata<br>Llom a la planxa<br>amb bolets<br>Plàtan | | Arròs amb salsa de tomàquet<br>Truita de carbassó<br>Amanida variada<br>Pera | | Sopa de brou vegetal i pasta<br>Bistec de pollastre al forn<br>Enciam i brots de soja<br>Poma | | Cigrons guisats amb verduretes<br>Cuetes de rap al forn<br>Enciam, blat de moro i soja<br>Compota de fruita | |

PER A UNA ALIMENTACIÓ SANA

**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 composen els menús que s'elaboren

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

# MENÚ ESCOLES TERRASSA GENER 2020

**NO FRUITS SECS**

| DIMECRES | 8 | DIJOUS | 9 | DIVENDRES | 10 |
|---|---|---|---|---|---|
| Tirabuixons de pasta<br>amb salsa de tomàquet<br>Calamars a la romana<br>Amanida verda<br>Mandarina | | Llentíes amb verdures<br>(ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)<br>Salsitxes d'au<br>Enciam, blat de moro i olives<br>logurt natural | | Sopa de peix<br>(cap de rap)<br>Vedella estofada<br>amb mossets de patata<br>Plàtan | |

| DILLUNS | 13 | DIMARTS | 14 | DIMECRES | 15 | DIJOUS | 16 | DIVENDRES | 17 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Arròs amb salsa de<br>tomàquet i remolatxa<br>Truita de tonyina<br>Enciam, brots de soja i olives<br>Taronja | | Cigrons guisats amb espinacs<br>(ceba, verduretes, espinacs i patates)<br>Hamburguesa de vedella<br>Enciam i tomàquet<br>Poma | | Bròquil amb patates i ceba<br>LLibrets de gall d'indi i formatge<br>Enciam i pinya<br>Macedònia de fruites | | Espaguetis amb xampinyons<br>Lluç al forn amb<br>llit de pèsols ceba<br>Pera | | Mongeta tendra i patata<br>Aletes de pollastre a<br>l'estil Americà (Salsa barbacoa)<br>Enciam, tomàquet i pastanaga<br>logurt natural | |

| DILLUNS | 20 | DIMARTS | 21 | DIMECRES | 22 | DIJOUS | 23 | DIVENDRES | 24 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fideus a la cassola<br>(sofregit de verduretes i daus de gall d'indi)<br>Ous durs amb salsa<br>de tomàquet<br>Poma | | Crema de carbassa<br>Pernilets de pollastre al forn<br>Enciam i cogombre<br>Platan | | Sopa de brou i pasta<br>Cap de llom amb<br>samfaina (pebrot, ceba,<br>alberginia, carbassó i tomàquet)<br>Pera | | Llentíes guisades amb arròs<br>Salmó al forn<br>Enciam i blat de moro<br>logurt natural | | Minestra de verdures<br>(pèsols, patata, pastanaga, mongeta)<br>Fingers de pollastre<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Mandarina | |

| DILLUNS | 27 | DIMARTS | 28 | DIMECRES | 29 | DIJOUS | 30 | DIVENDRES | 31 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Macarrons amb salsa<br>de formatge<br>Lluç arrebossat<br>Enciam, olives i pastanaga<br>Kiwi | | Mongeta tendra i patata<br>Mandonguilles de vedella<br>amb bolets<br>Plàtan | | Arròs amb salsa de tomàquet<br>Truita de carbassó<br>Amanida variada<br>Pera | | Sopa de brou i pasta<br>Bistec de pollastre al forn<br>Enciam i brots de soja<br>Poma | | Cigrons guisats amb verduretes<br>Cuetes de rap al forn<br>Enciam, blat de moro i soja<br>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 ALLERGENS dels aliments que composen els menús que s'elaboren

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

# MENÚ ESCOLES TERRASSA GENER 2020

**NO GLUTEN, PLV**

| DIMECRES | 8 | DIJOUS | 9 | DIVENDRES | 10 |
|---|---|---|---|---|---|
| Tirabuixons de pasta S/G amb salsa de tomàquet<br>Fingers de peix<br>Amanida verda<br>Mandarina | | Llentíes amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)<br>Salsitxes d'au<br>Enciam, blat de moro i olives<br>Compota de fruita | | Sopa de peix (cap de rap)<br>Gall dindi estofat amb mossets de patata<br>Plàtan | |

| DILLUNS | 13 | DIMARTS | 14 | DIMECRES | 15 | DIJOUS | 16 | DIVENDRES | 17 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa<br>Truita de tonyina<br>Enciam, brots de soja i olives<br>Taronja | | Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verduretes, espinacs i patates)<br>Llom a la planxa<br>Enciam i tomàquet<br>Poma | | Bròquil, patata i ceba<br>Escalopa de pollastre<br>Enciam, pinya i pipes<br>Macedònia de fruites | | Espaguetis S/G amb xampinyons<br>Lluç al forn amb llit de pèsols ceba<br>Pera | | Mongeta tendra i patata<br>Aletes de pollastre al forn<br>Enciam, tomàquet i pastanaga<br>Compota de fruita | |

| DILLUNS | 20 | DIMARTS | 21 | DIMECRES | 22 | DIJOUS | 23 | DIVENDRES | 24 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fideus S/G a la cassola (sofregit de verduretes i daus de gall d'indi)<br>Ous durs amb salsa de tomàquet<br>Poma | | Crema de carbassa S/L<br>Pernilets de pollastre al forn<br>Enciam i cogombre<br>Plàtan | | Sopa de brou vegetal i pasta<br>Cap de llom a la planxa amb samfaina<br>Pera | | Llentíes guisades amb arròs<br>Salmó al forn<br>Enciam i blat de moro<br>Compota de fruita | | Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta)<br>Fingers de pollastre<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Mandarina | |

| DILLUNS | 27 | DIMARTS | 28 | DIMECRES | 29 | DIJOUS | 30 | DIVENDRES | 31 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Macarrons S/G amb oli i orenga<br>Fingers de peix<br>Enciam, olives i pastanaga<br>Kiwi | | Mongeta tendra i patata<br>Llom a la planxa amb bolets<br>Plàtan | | Arròs amb salsa de tomàquet<br>Truita de carbassó<br>Amanida variada<br>Pera | | Sopa de brou vegetal i pasta<br>Bistec de pollastre al forn<br>Enciam i brots de soja<br>Poma | | Cigrons guisats amb verduretes<br>Cuetes de rap al forn<br>Enciam, blat de moro i soja<br>Compota de fruita | |

PER A UNA ALIMENTACIÓ SANA

**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 composen els menús que s'elaboren

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

# MENÚ ESCOLES TERRASSA GENER 2020

SERHS food Restauració integral educa

**NO PLV (SI VEDELLA), OU**

| DIMECRES | 8 | DIJOUS | 9 | DIVENDRES | 10 |
|---|---|---|---|---|---|
| Tirabuixons S/OU de pasta amb salsa de tomàquet<br>Calamars a la romana<br>Amanida verda<br>Mandarina | | Llentíes amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)<br>Salsitxes d'au<br>Enciam, blat de moro i olives<br>Compota de fruita | | Sopa de peix (cap de rap)<br>Vedella estofada amb mossets de patata<br>Plàtan | |

| DILLUNS | 13 | DIMARTS | 14 | DIMECRES | 15 | DIJOUS | 16 | DIVENDRES | 17 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa<br>Filet de lluç al forn<br>Enciam, brots de soja i olives<br>Taronja | | Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verduretes, espinacs i patates)<br>Hamburguesa de vedella<br>Enciam i tomàquet<br>Poma | | Bròquil, patata i ceba<br>Escalopa de pollastre<br>Enciam, pinya i pipes<br>Macedònia de fruites | | Espaguetis S/OU amb xampinyons<br>Lluç al forn amb llit de pèsols ceba<br>Pera | | Mongeta tendra i patata<br>Aletes de pollastre a l'estil Americà (Salsa barbacoa)<br>Enciam, tomàquet i pastanaga<br>Compota de fruita | |

| DILLUNS | 20 | DIMARTS | 21 | DIMECRES | 22 | DIJOUS | 23 | DIVENDRES | 24 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fideus S/OU a la cassola (sofregit de verduretes i daus de gall d'indi)<br>Filet de lluç amb salsa de tomàquet<br>Poma | | Crema de carbassa S/L<br>Pernilets de pollastre al forn<br>Enciam i cogombre<br>Plàtan | | Sopa de brou i pasta s/ou<br>Cap de llom a la planxa amb samfaina (pebrot, ceba, alberginia, carbassó i tomàquet)<br>Pera | | Llentíes amb arròs<br>Salmó al forn<br>Enciam i blat de moro<br>Compota de fruita | | Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta)<br>Fingers de pollastre<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Mandarina | |

| DILLUNS | 27 | DIMARTS | 28 | DIMECRES | 29 | DIJOUS | 30 | DIVENDRES | 31 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Macarrons S/OU amb oli i orenga<br>Fingers de peix<br>Enciam, olives i pastanaga<br>Kiwi | | Mongeta tendra i patata<br>Mandonguilles de vedella amb bolets<br>Plàtan | | Arròs amb salsa de tomàquet<br>Llom a la planxa<br>Amanida variada<br>Pera | | Sopa de brou i pasta s/ou<br>Bistec de pollastre al forn<br>Enciam i brots de soja<br>Poma | | Cigrons guisats amb verduretes<br>Cuetes de rap al forn<br>Enciam, blat de moro i soja<br>Compota de fruita | |

PER A UNA ALIMENTACIÓ SANA

**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 composen els menús que s'elaboren

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

# MENÚ ESCOLES TERRASSA GENER 2020

**NO VEDELLA, FRUITA**

| DIMECRES | 8 | DIJOUS | 9 | DIVENDRES | 10 |
|---|---|---|---|---|---|
| Tirabuixons de pasta<br>amb salsa de tomàquet<br>Calamars a la romana<br>Amanida verda<br>Làctic | | Llentíes amb verdures<br>(ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)<br>Salsitxes d'au<br>Enciam, blat de moro i olives<br>logurt natural | | Sopa de peix<br>(cap de rap)<br>Gall dindi estofat<br>amb mossets de patata<br>Làctic | |

| DILLUNS | 13 | DIMARTS | 14 | DIMECRES | 15 | DIJOUS | 16 | DIVENDRES | 17 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Arròs amb salsa de<br>tomàquet i remolatxa<br>Truita de tonyina<br>Enciam, brots de soja i olives<br>Làctic | | Cigrons guisats amb espinacs<br>(ceba, verduretes, espinacs i patates)<br>Llom a la planxa<br>Enciam i tomàquet<br>Làctic | | Bròquil amb patates i ceba<br>LLibrets de gall d'indi i formatge<br>Enciam, pinya i pipes<br>Làctic | | Espaguetis amb xampinyons<br>Lluç al forn amb<br>llit de pèsols ceba<br>Làctic | | Mongeta tendra i patata<br>Aletes de pollastre a<br>l'estil Americà (Salsa barbacoa)<br>Enciam, tomàquet i pastanaga<br>logurt natural | |

| DILLUNS | 20 | DIMARTS | 21 | DIMECRES | 22 | DIJOUS | 23 | DIVENDRES | 24 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fideus a la cassola<br>(sofregit de verduretes i daus de gall d'indi)<br>Ous durs amb salsa<br>de tomàquet<br>Làctic | | Crema de carbassa<br>patata i oli d'oliva<br>Pernilets de pollastre al forn<br>Enciam i cogombre<br>Làctic | | Sopa de brou vegetal i pasta<br>Cap de llom amb<br>samfaina (pebrot, ceba,<br>alberginia, carbassó i tomàquet)<br>Làctic | | Llentíes guisades amb arròs<br>Salmó al forn<br>Enciam i blat de moro<br>logurt natural | | Minestra de verdures<br>(pèsols, patata, pastanaga, mongeta)<br>Croquetes de rostit<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Làctic | |

| DILLUNS | 27 | DIMARTS | 28 | DIMECRES | 29 | DIJOUS | 30 | DIVENDRES | 31 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Macarrons amb salsa<br>de formatge<br>Lluç arrebossat<br>Enciam, olives i pastanaga<br>Làctic | | Mongeta tendra i patata<br>Llom a la planxa<br>amb bolets<br>Làctic | | Arròs amb salsa de tomàquet<br>Truita de carbassó<br>Amanida variada<br>Làctic | | Sopa de brou vegetal i pasta<br>Bistec de pollastre al forn<br>Enciam i brots de soja<br>Làctic | | Cigrons guisats amb verduretes<br>Cuetes de rap al forn<br>Enciam, blat de moro i soja<br>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 composen els menús que s'elaboren

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

# MENÚ ESCOLES TERRASSA GENER 2020

**NO FRUCTOSA**

| DIMECRES | 8 | DIJOUS | 9 | DIVENDRES | 10 |
|---|---|---|---|---|---|
| Tirabuixons de pasta<br>amb formatge ratllat<br>Lluç al forn<br>Enciam i pebrot verd (màx.50g)<br>logurt natural sense sucre | | Llenties amb patata<br>Llom a la planxa<br>Enciam i olives negres<br>logurt natural sense sucre | | Sopa de peix (s/tomàquet)<br>(cap de rap)<br>Daus de vedella en el seu suc<br>amb mossets de patata<br>logurt natural sense sucre | |

| DILLUNS | 13 | DIMARTS | 14 | DIMECRES | 15 | DIJOUS | 16 | DIVENDRES | 17 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Arròs amb oli i orenga<br>Truita de tonyina<br>Enciam i olives negres<br>logurt natural sense sucre | | Llenties amb espinacs<br>Vedella a la planxa<br>Enciam i tomàquet (màx. 50g)<br>logurt natural sense sucre | | Bròquil amb patata<br>Llibrets de gall dindi i formatge<br>(in situ)<br>Enciam i cogombre (màx. 50g)<br>logurt natural sense sucre | | Espaguetis amb xampinyons<br>Lluç al forn amb<br>patata<br>logurt natural sense sucre | | Mongeta tendra (màx. 50g) i patata<br>Aletes de pollastre al forn<br>Enciam i olives negres<br>logurt natural sense sucre | |

| DILLUNS | 20 | DIMARTS | 21 | DIMECRES | 22 | DIJOUS | 23 | DIVENDRES | 24 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fideus amb daus de gall dindi<br>Ous durs gratinats amb formatge<br>Enciam i olives negres<br>logurt natural sense sucre | | Crema de patata i carbassó<br>(màx. 50g)<br>Pernilets de pollastre al forn<br>Enciam i cogombre (màx. 50g)<br>logurt natural sense sucre | | Sopa de brou i pasta<br>Cap de llom amb<br>samfaina (pebrot, alberginia, carbassó i tomàquet) ( verdures màx. 50g)<br>logurt natural sense sucre | | Llentíes guisades amb arròs<br>Salmó al forn<br>Enciam i olives negres<br>logurt natural sense sucre | | Mongeta tendra (màx. 50g) i patata<br>Escalopa de pollastre (in situ)<br>Enciam i tomàquet (màx. 50g)<br>logurt natural sense sucre | |

| DILLUNS | 27 | DIMARTS | 28 | DIMECRES | 29 | DIJOUS | 30 | DIVENDRES | 31 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Macarrons amb salsa<br>de formatge<br>Lluç arrebossat<br>Enciam i olives negres<br>logurt natural sense sucre | | Mongeta tendra (màx. 50g) i patata<br>Daus de vedella en el seu suc<br>amb bolets<br>logurt natural sense sucre | | Arròs amb oli i orenga<br>Truita de carbassó (s/ceba)<br>Mesclum d'enciams<br>logurt natural sense sucre | | Sopa de brou i pasta<br>Bistec de pollastre al forn<br>Enciam i tomàquet (màx. 50g)<br>logurt natural sense sucre | | LLenties amb patata<br>Cuetes de rap al forn<br>Enciam i cogombre (màx. 50g)<br>logurt natural sense sucre | |

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

** Cuinat i amanit amb oli d'oliva

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

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

# MENÚ ESCOLES TERRASSA GENER 2020

SERHS food Restauració integral educa

**HIPOCALÒRICA**

| DIMECRES | 8 | DIJOUS | 9 | DIVENDRES | 10 |
|---|---|---|---|---|---|
| Tirabuixons de pasta amb orenga<br>Lluç al forn<br>Amanida verda<br>Mandarina | | Llentíes amb verdures<br>Salsitxes d'au<br>Enciam, blat de moro i olives<br>logurt natural desnatat | | Sopa de peix<br>(cap de rap)<br>Daus de vedella en el seu suc<br>amb mossets de patata<br>Plàtan | |

| DILLUNS | 13 | DIMARTS | 14 | DIMECRES | 15 | DIJOUS | 16 | DIVENDRES | 17 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Arròs amb oli i orenga<br>Truita francesa<br>Enciam, brots de soja i olives<br>Taronja | | Cigrons guisats amb espinacs<br>Hamburguesa de vedella<br>Enciam i tomàquet<br>Poma | | Bròquil amb patates i ceba<br>Filet de gall dindi a la planxa<br>Enciam, pinya i pipes<br>Macedònia de fruites | | Espaguetis amb xampinyons<br>Lluç al forn amb<br>llit de pèsols ceba<br>Pera | | Mongeta tendra i patata<br>Aletes de pollastre al forn<br>Enciam, tomàquet i pastanaga<br>logurt natural desnatat | |

| DILLUNS | 20 | DIMARTS | 21 | DIMECRES | 22 | DIJOUS | 23 | DIVENDRES | 24 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fideus amb verdures<br>Ous durs<br>Enciam i olives<br>Poma | | Crema de carbassa<br>Pernilets de pollastre al forn<br>Enciam i cogombre<br>Platan | | Sopa de brou i pasta<br>Cap de llom a la planxa amb carbassó<br>Pera | | Llentíes vidues amb arròs<br>Salmó al forn<br>Enciam i blat de moro<br>logurt natural desnatat | | Minestra de verdures<br>(pèsols, patata, pastanaga, mongeta)<br>Filet de gall dindi a la planxa<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Mandarina | |

| DILLUNS | 27 | DIMARTS | 28 | DIMECRES | 29 | DIJOUS | 30 | DIVENDRES | 31 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Macarrons amb oli i orena<br>Filet de lluç al forn<br>Enciam, olives i pastanaga<br>Kiwi | | Mongeta tendra i patata<br>Mandonguilles de vedella<br>en el seu suc amb bolets<br>Plàtan | | Arròs amb oli i orenga<br>Truita a la francesa<br>Amanida variada<br>Pera | | Sopa de brou i pasta<br>Bistec de pollastre al forn<br>Enciam i brots de soja<br>Poma | | Cigrons guisats amb verdures<br>Cuetes de rap al forn<br>Enciam, blat de moro i soja<br>logurt natural desnatat | |

PER A UNA ALIMENTACIÓ SANA

**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 composen els menús que s'elaboren

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

# MENÚ ESCOLES TERRASSA GENER 2020

NO LLEGUMS

| DIMECRES | 8 | DIJOUS | 9 | DIVENDRES | 10 |
|---|---|---|---|---|---|
| Tirabuixons de pasta<br>amb salsa de tomàquet<br>Calamars a la romana<br>Amanida verda<br>Mandarina | | Patates guisades amb verdures<br>(ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)<br>Llom a la planxa<br>Enciam, blat de moro i olives<br>logurt natural | | Sopa de peix<br>(cap de rap)<br>Vedella estofada<br>amb mossets de patata<br>Plàtan | |

| DILLUNS | 13 | DIMARTS | 14 | DIMECRES | 15 | DIJOUS | 16 | DIVENDRES | 17 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Arròs amb salsa de<br>tomàquet i remolatxa<br>Truita de tonyina<br>Enciam, brots de soja i olives<br>Taronja | | Patates guisades amb espinacs<br>(ceba, verduretes, espinacs i patates)<br>Vedella a la planxa<br>Enciam i tomàquet<br>Poma | | Bròquil amb patates i ceba<br>Escalopa de pollastre (in situ)<br>Enciam, pinya i pipes<br>Macedònia de fruites | | Espaguetis amb xampinyons<br>Lluç al forn amb<br>llit de ceba<br>Pera | | Mongeta tendra i patata<br>Aletes de pollastre a<br>l'estil Americà (Salsa barbacoa)<br>Enciam, tomàquet i pastanaga<br>logurt natural | |

| DILLUNS | 20 | DIMARTS | 21 | DIMECRES | 22 | DIJOUS | 23 | DIVENDRES | 24 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fideus a la cassola<br>(sofregit de verduretes i daus de gall d'indi)<br>Ous durs amb salsa<br>de tomàquet<br>Poma | | Crema de carbassa<br>Pernilets de pollastre al forn<br>Enciam i cogombre<br>Platan | | Sopa de brou i pasta<br>Cap de llom amb<br>samfaina (pebrot, ceba,<br>alberginia, carbassó i tomàquet)<br>Pera | | Arròs amb xampinyons<br>Salmó al forn<br>Enciam i blat de moro<br>logurt natural | | Patata, pastanaga i mongeta<br>Escalopa de pollastre (in situ)<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Mandarina | |

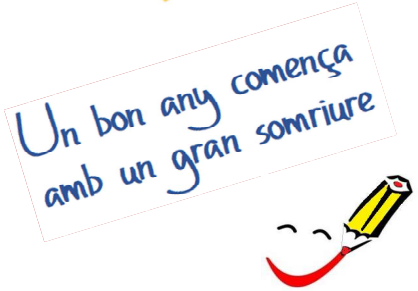
| DILLUNS | 27 | DIMARTS | 28 | DIMECRES | 29 | DIJOUS | 30 | DIVENDRES | 31 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Macarrons amb salsa<br>de formatge<br>Lluç arrebossat<br>Enciam, olives i pastanaga<br>Kiwi | | Mongeta tendra i patata<br>Vedella a la planxa<br>amb bolets<br>Plàtan | | Arròs amb salsa de tomàquet<br>Truita de carbassó<br>Amanida variada<br>Pera | | Sopa de brou i pasta<br>Bistec de pollastre al forn<br>Enciam i brots de soja<br>Poma | | Arròs amb verduretes<br>Cuetes de rap al forn<br>Enciam, blat de moro i soja<br>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 composen els menús que s'elaboren

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




# MENÚ ESCOLES TERRASSA GENER 2020

**NO LLEGUMS, OU**

| DIMECRES | 8 | DIJOUS | 9 | DIVENDRES | 10 |
|---|---|---|---|---|---|
| Tirabuixons de pasta S/OU<br>amb salsa de tomàquet<br>Calamars a la romana<br>Amanida verda<br>Mandarina | | Patates guisades amb verdures<br>(ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)<br>LLom a la planxa<br>Enciam, blat de moro i olives<br>logurt natural | | Sopa de peix<br>(cap de rap)<br>Vedella estofada<br>amb mossets de patata<br>Plàtan | |

| DILLUNS | 13 | DIMARTS | 14 | DIMECRES | 15 | DIJOUS | 16 | DIVENDRES | 17 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Arròs amb salsa de<br>tomàquet i remolatxa<br>Filet de lluç a forn<br>Enciam, brots de soja i olives<br>Taronja | | Patates guisades amb espinacs<br>(ceba, verduretes, espinacs i patates)<br>Vedella a la planxa<br>Enciam i tomàquet<br>Poma | | Bròquil amb patates i ceba<br>Escalopa de pollastre (in situ)<br>Enciam, pinya i pipes<br>Macedònia de fruites | | Espaguetis S/OU amb xampinyons<br>Lluç al forn amb<br>llit de ceba<br>Pera | | Mongeta tendra i patata<br>Aletes de pollastre a<br>l'estil Americà (Salsa barbacoa)<br>Enciam, tomàquet i pastanaga<br>logurt natural | |

| DILLUNS | 20 | DIMARTS | 21 | DIMECRES | 22 | DIJOUS | 23 | DIVENDRES | 24 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fideus S/OU a la cassola<br>(sofregit de verduretes i daus de gall d'indi)<br>Filet de lluç amb salsa<br>de tomàquet<br>Poma | | Crema de carbassa<br>Pernilets de pollastre al forn<br>Enciam i cogombre<br>Platan | | Sopa de brou i pasta<br>Cap de llom amb<br>samfaina (pebrot, ceba,<br>alberginia, carbassó i tomàquet)<br>Pera | | Arròs amb xampinyons<br>Salmó al forn<br>Enciam i blat de moro<br>logurt natural | | Patata, pastanaga i mongeta<br>Escalopa de pollastre (in situ)<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Mandarina | |

| DILLUNS | 27 | DIMARTS | 28 | DIMECRES | 29 | DIJOUS | 30 | DIVENDRES | 31 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Macarrons S/OU amb salsa<br>de formatge<br>Fingers de peix<br>Enciam, olives i pastanaga<br>Kiwi | | Mongeta tendra i patata<br>Vedella a la planxa<br>amb bolets<br>Plàtan | | Arròs amb salsa de tomàquet<br>LLom a la planxa<br>Amanida variada<br>Pera | | Sopa de brou i pasta<br>Bistec de pollastre al forn<br>Enciam i brots de soja<br>Poma | | Arròs amb verduretes<br>Cuetes de rap al forn<br>Enciam, blat de moro i soja<br>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 composen els menús que s'elaboren

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

# MENÚ ESCOLES TERRASSA GENER 2020

**NO SOJA, FS, SÍNDRIA, MELÓ, KIWI**

| DIMECRES | 8 | DIJOUS | 9 | DIVENDRES | 10 |
|---|---|---|---|---|---|
| Tirabuixons de pasta<br>amb salsa de tomàquet<br>Calamars a la romana<br>Amanida verda<br>Mandarina | | Llentíes amb verdures<br>(ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)<br>Llom a la planxa<br>Enciam, blat de moro i olives<br>logurt natural | | Sopa de peix<br>(cap de rap)<br>Vedella estofada<br>amb mossets de patata<br>Plàtan | |

| DILLUNS | 13 | DIMARTS | 14 | DIMECRES | 15 | DIJOUS | 16 | DIVENDRES | 17 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Arròs amb salsa de<br>tomàquet i remolatxa<br>Truita de tonyina<br>Enciam, brots de soja** i olives<br>Taronja | | Cigrons guisats amb espinacs<br>(ceba, verduretes, espinacs i patates)<br>Vedella a la planxa<br>Enciam i tomàquet<br>Poma | | Bròquil amb patates i ceba<br>Escalopa de pollastre<br>Enciam i pinya<br>Fruita del temps* | | Espaguetis amb xampinyons<br>Lluç al forn amb<br>llit de pèsols ceba<br>Pera | | Mongeta tendra i patata<br>Aletes de pollastre a<br>l'estil Americà (Salsa barbacoa)<br>Enciam, tomàquet i pastanaga<br>logurt natural | |

| DILLUNS | 20 | DIMARTS | 21 | DIMECRES | 22 | DIJOUS | 23 | DIVENDRES | 24 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fideus a la cassola<br>(sofregit de verduretes i daus de gall d'indi)<br>Ous durs amb salsa<br>de tomàquet<br>Poma | | Crema de carbassa<br>Pernilets de pollastre al forn<br>Enciam i cogombre<br>Platan | | Sopa de brou i pasta<br>Cap de llom amb<br>samfaina (pebrot, ceba,<br>alberginia, carbassó i tomàquet)<br>Pera | | Llentíes guisades amb arròs<br>Salmó al forn<br>Enciam i blat de moro<br>logurt natural | | Minestra de verdures<br>(pèsols, patata, pastanaga, mongeta)<br>Fingers de pollastre<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Mandarina | |

| DILLUNS | 27 | DIMARTS | 28 | DIMECRES | 29 | DIJOUS | 30 | DIVENDRES | 31 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Macarrons amb salsa<br>de formatge<br>Fingers de peix<br>Enciam, olives i pastanaga<br>Poma | | Mongeta tendra i patata<br>Vedella a la planxa<br>amb bolets<br>Plàtan | | Arròs amb salsa de tomàquet<br>Truita de carbassó<br>Amanida variada<br>Pera | | Sopa de brou i pasta<br>Bistec de pollastre al forn<br>Enciam i brots de soja**<br>Fruita del temps* | | Cigrons guisats amb verduretes<br>Cuetes de rap al forn<br>Enciam, blat de moro i soja**<br>logurt natural | |

* NO síndria, meló i kiwi.

** Brots de Judia Mungo

**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 composen els menús que s'elaboren

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

# MENÚ ESCOLES TERRASSA GENER 2020

**NO LACTOSA, PRÈSSEC, ALPISTE**

| DIMECRES | 8 | DIJOUS | 9 | DIVENDRES | 10 |
|---|---|---|---|---|---|
| Tirabuixons de pasta amb<br>salsa de tomàquet<br>Calamars a la romana<br>Amanida verda<br>Mandarina | | Llentíes amb verdures<br>(ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)<br>Salsitxes d'au<br>Enciam, blat de moro i olives<br>logurt natural S/L | | Sopa de peix<br>(cap de rap)<br>Vedella estofada<br>amb mossets de patata<br>Plàtan | |

| DILLUNS | 13 | DIMARTS | 14 | DIMECRES | 15 | DIJOUS | 16 | DIVENDRES | 17 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Arròs amb salsa de<br>tomàquet i remolatxa<br>Truita de tonyina<br>Enciam, brots de soja i olives<br>Taronja | | Cigrons guisats amb espinacs<br>(ceba, verduretes, espinacs i patates)<br>Hamburguesa de vedella<br>Enciam i tomàquet<br>Poma | | Bròquil, patata i ceba<br>Escalopa de pollastre<br>Enciam, pinya i pipes<br>Plàtan | | Espaguetis amb xampinyons<br>Lluç al forn amb<br>llit de pèsols ceba<br>Pera | | Mongeta tendra i patata<br>Aletes de pollastre a l'estil Americà<br>(Salsa barbacoa)<br>Enciam, tomàquet i pastanaga<br>logurt natural S/L | |

| DILLUNS | 20 | DIMARTS | 21 | DIMECRES | 22 | DIJOUS | 23 | DIVENDRES | 24 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fideus a la cassola (sofregit de<br>verduretes i daus de gall d'indi)<br>Ous durs amb<br>salsa de tomàquet<br>Poma | | Crema de carbassa S/L<br>patata i oli d'oliva<br>Pernilets de pollastre al forn<br>Enciam i cogombre<br>Plàtan | | Sopa de brou i pasta<br>Cap de llom a la planxa<br>amb samfaina (pebrot, ceba,<br>alberginia, carbassó i tomàquet)<br>Pera | | Llentíes amb arròs<br>Salmó al forn<br>Enciam i blat de moro<br>logurt natural S/L | | Minestra de verdures (pèsols,<br>patata, pastanaga, mongeta)<br>Fingers de pollastre<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Mandarina | |

| DILLUNS | 27 | DIMARTS | 28 | DIMECRES | 29 | DIJOUS | 30 | DIVENDRES | 31 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Macarrons amb salsa<br>de formatge S/L<br>Fingers de peix<br>Enciam, olives i pastanaga<br>Kiwi | | Mongeta tendra i patata<br>Mandonguilles de vedella<br>amb bolets<br>Plàtan | | Arròs amb salsa de tomàquet<br>Truita de carbassó<br>Amanida variada<br>Pera | | Sopa de brou i pasta<br>Bistec de pollastre al forn<br>Enciam i brots de soja<br>Poma | | Cigrons guisats amb verduretes<br>Cuetes de rap al forn<br>Enciam, blat de moro i soja<br>logurt natural S/L | |

* NO prèssec.

PER A UNA ALIMENTACIÓ SANA

**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 composen els menús que s'elaboren

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

# MENÚ ESCOLES TERRASSA GENER 2020

**NO LLEGUMS, FS, PEIX, MARISC**

| DIMECRES | 8 | DIJOUS | 9 | DIVENDRES | 10 |
|---|---|---|---|---|---|
| Tirabuixons de pasta<br>amb salsa de tomàquet<br>Fingers de pollastre<br>Amanida verda<br>Mandarina | | Patates guisades amb verdures<br>(ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)<br>LLom a la planxa<br>Enciam, blat de moro i olives<br>logurt natural | | Sopa de brou amb fideus<br>Vedella estofada<br>amb mossets de patata<br>Plàtan | |

| DILLUNS | 13 | DIMARTS | 14 | DIMECRES | 15 | DIJOUS | 16 | DIVENDRES | 17 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Arròs amb salsa de<br>tomàquet i remolatxa<br>Truita francesa<br>Enciam, brots de soja i olives<br>Taronja | | Patates guisades amb espinacs<br>(ceba, verduretes, espinacs i patates)<br>Vedella a la planxa<br>Enciam i tomàquet<br>Poma | | Bròquil amb patates i ceba<br>Escalopa de pollastre (in situ)<br>Enciam i pinya<br>Macedònia de fruites | | Espaguetis amb xampinyons<br>Llom a la planxa amb<br>llit de ceba<br>Pera | | Mongeta tendra i patata<br>Aletes de pollastre a<br>l'estil Americà (Salsa barbacoa)<br>Enciam, tomàquet i pastanaga<br>logurt natural | |

| DILLUNS | 20 | DIMARTS | 21 | DIMECRES | 22 | DIJOUS | 23 | DIVENDRES | 24 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fideus a la cassola<br>(sofregit de verduretes i daus de gall d'indi)<br>Ous durs amb salsa<br>de tomàquet<br>Poma | | Crema de carbassa<br>Pernilets de pollastre al forn<br>Enciam i cogombre<br>Platan | | Sopa de brou i pasta<br>Cap de llom amb<br>samfaina (pebrot, ceba,<br>alberginia, carbassó i tomàquet)<br>Pera | | Arròs amb xampinyons<br>Truita francesa<br>Enciam i blat de moro<br>logurt natural | | Patata, pastanaga i mongeta<br>Escalopa de pollastre (in situ)<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Mandarina | |

| DILLUNS | 27 | DIMARTS | 28 | DIMECRES | 29 | DIJOUS | 30 | DIVENDRES | 31 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Macarrons amb salsa<br>de formatge<br>Escalopa de pollastre (in situ)<br>Enciam, olives i pastanaga<br>Kiwi | | Mongeta tendra i patata<br>Vedella a la planxa<br>amb bolets<br>Plàtan | | Arròs amb salsa de tomàquet<br>Truita de carbassó<br>Amanida variada<br>Pera | | Sopa de brou i pasta<br>Bistec de pollastre al forn<br>Enciam i brots de soja<br>Poma | | Arròs amb verduretes<br>Truita francesa<br>Enciam, blat de moro i soja<br>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 composen els menús que s'elaboren

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

# MENÚ ESCOLES TERRASSA GENER 2020

SENSE MARISC

| DIMECRES | 8 | DIJOUS | 9 | DIVENDRES | 10 |
|---|---|---|---|---|---|
| Tirabuixons de pasta<br>amb salsa de tomàquet<br>Fingers de pollastre<br>Amanida verda<br>Mandarina | | Llentíes amb verdures<br>(ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)<br>Salsitxes d'au<br>Enciam, blat de moro i olives<br>logurt natural | | Sopa de brou amb fideus<br>Vedella estofada<br>amb mossets de patata<br>Plàtan | |

| DILLUNS | 13 | DIMARTS | 14 | DIMECRES | 15 | DIJOUS | 16 | DIVENDRES | 17 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Arròs amb salsa de<br>tomàquet i remolatxa<br>Truita de tonyina<br>Enciam, brots de soja i olives<br>Taronja | | Cigrons guisats amb espinacs<br>(ceba, verduretes, espinacs i patates)<br>Hamburguesa de vedella<br>Enciam i tomàquet<br>Poma | | Bròquil amb patates i ceba<br>LLibrets de gall d'indi i formatge<br>Enciam, pinya i pipes<br>Macedònia de fruites | | Espaguetis amb xampinyons<br>Lluç al forn amb<br>llit de pèsols ceba<br>Pera | | Mongeta tendra i patata<br>Aletes de pollastre a<br>l'estil Americà (Salsa barbacoa)<br>Enciam, tomàquet i pastanaga<br>logurt natural | |

| DILLUNS | 20 | DIMARTS | 21 | DIMECRES | 22 | DIJOUS | 23 | DIVENDRES | 24 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fideus a la cassola<br>(sofregit de verduretes i daus de gall d'indi)<br>Ous durs amb salsa<br>de tomàquet<br>Poma | | Crema de carbassa<br>Pernilets de pollastre al forn<br>Enciam i cogombre<br>Platan | | Sopa de brou i pasta<br>Cap de llom amb<br>samfaina (pebrot, ceba,<br>alberginia, carbassó i tomàquet)<br>Pera | | Llentíes guisades amb arròs<br>Salmó al forn<br>Enciam i blat de moro<br>logurt natural | | Minestra de verdures<br>(pèsols, patata, pastanaga, mongeta)<br>Fingers de pollastre<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Mandarina | |

| DILLUNS | 27 | DIMARTS | 28 | DIMECRES | 29 | DIJOUS | 30 | DIVENDRES | 31 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Macarrons amb salsa<br>de formatge<br>FIngers de peix<br>Enciam, olives i pastanaga<br>Kiwi | | Mongeta tendra i patata<br>Mandonguilles de vedella<br>amb bolets<br>Plàtan | | Arròs amb salsa de tomàquet<br>Truita de carbassó<br>Amanida variada<br>Pera | | Sopa de brou i pasta<br>Bistec de pollastre al forn<br>Enciam i brots de soja<br>Poma | | Cigrons guisats amb verduretes<br>Cuetes de rap al forn<br>Enciam, blat de moro i soja<br>logurt natural | |

PER A UNA ALIMENTACIÓ SANA

**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 composen els menús que s'elaboren

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

# MENÚ ESCOLES TERRASSA GENER 2020

**NO SOJA, POLLASTRE**

| DIMECRES | 8 | DIJOUS | 9 | DIVENDRES | 10 |
|---|---|---|---|---|---|
| Tirabuixons de pasta<br>amb salsa de tomàquet<br>Calamars a la romana<br>Amanida verda<br>Mandarina | | Llentíes amb verdures<br>(ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)<br>LLom a la planxa<br>Enciam, blat de moro i olives<br>logurt natural | | Sopa de peix<br>(cap de rap)<br>Vedella estofada<br>amb mossets de patata<br>Plàtan | |

| DILLUNS | 13 | DIMARTS | 14 | DIMECRES | 15 | DIJOUS | 16 | DIVENDRES | 17 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Arròs amb salsa de<br>tomàquet i remolatxa<br>Truita de tonyina<br>Enciam i olives<br>Taronja | | Cigrons guisats amb espinacs<br>(ceba, verduretes, espinacs i patates)<br>Llom a la planxa<br>Enciam i tomàquet<br>Poma | | Bròquil amb patates i ceba<br>Escalopa de porc<br>Enciam, pinya i pipes<br>Macedonia de fruites | | Espaguetis amb xampinyons<br>Lluç al forn amb<br>llit de pèsols ceba<br>Pera | | Mongeta tendra i patata<br>Llom a l'estil Americà (Salsa barbacoa)<br>Enciam, tomàquet i pastanaga<br>logurt natural | |

| DILLUNS | 20 | DIMARTS | 21 | DIMECRES | 22 | DIJOUS | 23 | DIVENDRES | 24 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fideus amb verdures<br>Ous durs amb salsa<br>de tomàquet<br>Poma | | Crema de carbassa<br>LLuç al forn<br>Enciam i cogombre<br>Platan | | Sopa de brou vegetal i pasta<br>Cap de llom amb<br>samfaina (pebrot, ceba,<br>alberginia, carbassó i tomàquet)<br>Pera | | Llentíes guisades amb arròs<br>Salmó al forn<br>Enciam i blat de moro<br>logurt natural | | Minestra de verdures<br>(pèsols, patata, pastanaga, mongeta)<br>Fingers de peix<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Mandarina | |

| DILLUNS | 27 | DIMARTS | 28 | DIMECRES | 29 | DIJOUS | 30 | DIVENDRES | 31 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Macarrons amb salsa<br>de formatge<br>Fingers de peix<br>Enciam, olives i pastanaga<br>Kiwi | | Mongeta tendra i patata<br>Vedella a la planxa<br>amb bolets<br>Plàtan | | Arròs amb salsa de tomàquet<br>Truita de carbassó<br>Amanida variada<br>Pera | | Sopa de brou vegetal i pasta<br>Llom a la planxa<br>Enciam i tomàquet<br>Poma | | Cigrons guisats amb verduretes<br>Cuetes de rap al forn<br>Enciam i blat de moro<br>logurt natural | |

** Brots de Judia Mungo

**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 composen els menús que s'elaboren

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

# MENÚ ESCOLES TERRASSA GENER 2020

NO CUSTACIS

| DIMECRES | 8 | DIJOUS | 9 | DIVENDRES | 10 |
|---|---|---|---|---|---|
| Tirabuixons de pasta<br>amb salsa de tomàquet<br>Fingers de pollastre<br>Amanida verda<br>Mandarina | | Llentíes amb verdures<br>(ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)<br>Salsitxes d'au<br>Enciam, blat de moro i olives<br>logurt natural | | Sopa de brou amb fideus<br>Vedella estofada<br>amb mossets de patata<br>Plàtan | |

| DILLUNS | 13 | DIMARTS | 14 | DIMECRES | 15 | DIJOUS | 16 | DIVENDRES | 17 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Arròs amb salsa de<br>tomàquet i remolatxa<br>Truita de tonyina<br>Enciam, brots de soja i olives<br>Taronja | | Cigrons guisats amb espinacs<br>(ceba, verduretes, espinacs i patates)<br>Hamburguesa de vedella<br>Enciam i tomàquet<br>Poma | | Bròquil amb patates i ceba<br>LLibrets de gall d'indi i formatge<br>Enciam, pinya i pipes<br>Macedònia de fruites | | Espaguetis amb xampinyons<br>Lluç al forn amb<br>llit de pèsols ceba<br>Pera | | Mongeta tendra i patata<br>Aletes de pollastre a<br>l'estil Americà (Salsa barbacoa)<br>Enciam, tomàquet i pastanaga<br>logurt natural | |

| DILLUNS | 20 | DIMARTS | 21 | DIMECRES | 22 | DIJOUS | 23 | DIVENDRES | 24 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fideus a la cassola<br>(sofregit de verduretes i daus de gall d'indi)<br>Ous durs amb salsa<br>de tomàquet<br>Poma | | Crema de carbassa<br>Pernilets de pollastre al forn<br>Enciam i cogombre<br>Platan | | Sopa de brou i pasta<br>Cap de llom amb<br>samfaina (pebrot, ceba,<br>alberginia, carbassó i tomàquet)<br>Pera | | Llentíes guisades amb arròs<br>Salmó al forn<br>Enciam i blat de moro<br>logurt natural | | Minestra de verdures<br>(pèsols, patata, pastanaga, mongeta)<br>Fingers de pollastre<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Mandarina | |

| DILLUNS | 27 | DIMARTS | 28 | DIMECRES | 29 | DIJOUS | 30 | DIVENDRES | 31 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Macarrons amb salsa<br>de formatge<br>FIngers de peix<br>Enciam, olives i pastanaga<br>Kiwi | | Mongeta tendra i patata<br>Mandonguilles de vedella<br>amb bolets<br>Plàtan | | Arròs amb salsa de tomàquet<br>Truita de carbassó<br>Amanida variada<br>Pera | | Sopa de brou i pasta<br>Bistec de pollastre al forn<br>Enciam i brots de soja<br>Poma | | Cigrons guisats amb verduretes<br>Cuetes de rap al forn<br>Enciam, blat de moro i soja<br>logurt natural | |

PER A UNA ALIMENTACIÓ SANA

**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 composen els menús que s'elaboren

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

# MENÚ ESCOLES TERRASSA GENER 2020

SERHS food Restauració integral educa

**NO CIGRONS**

| DIMECRES | 8 | DIJOUS | 9 | DIVENDRES | 10 |
|---|---|---|---|---|---|
| Tirabuixons de pasta<br>amb salsa de tomàquet<br>Calamars a la romana<br>Amanida verda<br>Mandarina | | Llentíes amb verdures<br>(ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)<br>Salsitxes d'au<br>Enciam, blat de moro i olives<br>logurt natural | | Sopa de peix<br>(cap de rap)<br>Vedella estofada<br>amb mossets de patata<br>Plàtan | |

| DILLUNS | 13 | DIMARTS | 14 | DIMECRES | 15 | DIJOUS | 16 | DIVENDRES | 17 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Arròs amb salsa de<br>tomàquet i remolatxa<br>Truita de tonyina<br>Enciam, brots de soja i olives<br>Taronja | | Patates gisades amb espinacs<br>(ceba, verduretes, espinacs i patates)<br>Vedella a la planxa<br>Enciam i tomàquet<br>Poma | | Bròquil amb patates i ceba<br>Escalopa de pollastre (in situ)<br>Enciam, pinya i pipes<br>Macedònia de fruites | | Espaguetis amb xampinyons<br>Lluç al forn amb<br>llit de pèsols ceba<br>Pera | | Mongeta tendra i patata<br>Aletes de pollastre a<br>l'estil Americà (Salsa barbacoa)<br>Enciam, tomàquet i pastanaga<br>logurt natural | |

| DILLUNS | 20 | DIMARTS | 21 | DIMECRES | 22 | DIJOUS | 23 | DIVENDRES | 24 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fideus a la cassola<br>(sofregit de verduretes i daus de gall d'indi)<br>Ous durs amb salsa<br>de tomàquet<br>Poma | | Crema de carbassa<br>Pernilets de pollastre al forn<br>Enciam i cogombre<br>Platan | | Sopa de brou i pasta<br>Cap de llom amb<br>samfaina (pebrot, ceba,<br>alberginia, carbassó i tomàquet)<br>Pera | | Llentíes guisades amb arròs<br>Salmó al forn<br>Enciam i blat de moro<br>logurt natural | | Minestra de verdures<br>(pèsols, patata, pastanaga, mongeta)<br>Croquetes de rostit<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Mandarina | |

| DILLUNS | 27 | DIMARTS | 28 | DIMECRES | 29 | DIJOUS | 30 | DIVENDRES | 31 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Macarrons amb salsa<br>de formatge<br>Lluç arrebossat<br>Enciam, olives i pastanaga<br>Kiwi | | Mongeta tendra i patata<br>Mandonguilles d'au<br>amb bolets<br>Plàtan | | Arròs amb salsa de tomàquet<br>Truita de carbassó<br>Amanida variada<br>Pera | | Sopa de brou i pasta<br>Bistec de pollastre al forn<br>Enciam i brots de soja<br>Poma | | Arròs amb verduretes<br>Cuetes de rap al forn<br>Enciam, blat de moro i soja<br>logurt natural | |

PER A UNA ALIMENTACIÓ SANA

**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 composen els menús que s'elaboren

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

# MENÚ ESCOLES TERRASSA GENER 2020

**NO POLLASTRE, AUS DE CORRAL**

| DIMECRES | 8 | DIJOUS | 9 | DIVENDRES | 10 |
|---|---|---|---|---|---|
| Tirabuixons de pasta<br>amb salsa de tomàquet<br>Calamars a la romana<br>Amanida verda<br>Mandarina | | Llentíes amb verdures<br>(ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)<br>LLom a la panxa<br>Enciam, blat de moro i olives<br>logurt natural | | Sopa de peix<br>(cap de rap)<br>Vedella estofada<br>amb mossets de patata<br>Plàtan | |

| DILLUNS | 13 | DIMARTS | 14 | DIMECRES | 15 | DIJOUS | 16 | DIVENDRES | 17 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Arròs amb salsa de<br>tomàquet i remolatxa<br>Truita de tonyina<br>Enciam, brots de soja i olives<br>Taronja | | Cigrons guisats amb espinacs<br>(ceba, verduretes, espinacs i patates)<br>Hamburguesa de vedella<br>Enciam i tomàquet<br>Poma | | Bròquil amb patates i ceba<br>Escalopa de porc<br>Enciam, pinya i pipes<br>Macedònia de fruites | | Espaguetis amb xampinyons<br>Lluç al forn amb<br>llit de pèsols ceba<br>Pera | | Mongeta tendra i patata<br>Llom a l'estil Americà (Salsa barbacoa)<br>Enciam, tomàquet i pastanaga<br>logurt natural | |

| DILLUNS | 20 | DIMARTS | 21 | DIMECRES | 22 | DIJOUS | 23 | DIVENDRES | 24 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fideus amb verdures<br>Ous durs amb salsa<br>de tomàquet<br>Poma | | Crema de carbassa<br>Lluç al forn<br>Enciam i cogombre<br>Platan | | Sopa de brou vegetal i pasta<br>Cap de llom amb<br>samfaina (pebrot, ceba,<br>alberginia, carbassó i tomàquet)<br>Pera | | Llentíes guisades amb arròs<br>Salmó al forn<br>Enciam i blat de moro<br>logurt natural | | Minestra de verdures<br>(pèsols, patata, pastanaga, mongeta)<br>Croquetes de bacallà<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Mandarina | |

| DILLUNS | 27 | DIMARTS | 28 | DIMECRES | 29 | DIJOUS | 30 | DIVENDRES | 31 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Macarrons amb salsa<br>de formatge<br>Lluç arrebossat<br>Enciam, olives i pastanaga<br>Kiwi | | Mongeta tendra i patata<br>Mandonguilles de vedella<br>amb bolets<br>Plàtan | | Arròs amb salsa de tomàquet<br>Truita de carbassó<br>Amanida variada<br>Pera | | Sopa de brou vegetal i pasta<br>Llom a la planxa<br>Enciam i brots de soja<br>Poma | | Cigrons guisats amb verduretes<br>Cuetes de rap al forn<br>Enciam, blat de moro i soja<br>logurt natural | |

PER A UNA ALIMENTACIÓ SANA

**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 composen els menús que s'elaboren

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

# MENÚ ESCOLES TERRASSA GENER 2020

**NO FS, MARISC, ROSACEES**

| DIMECRES | 8 | DIJOUS | 9 | DIVENDRES | 10 |
|---|---|---|---|---|---|
| Tirabuixons de pasta<br>amb salsa de tomàquet<br>Calamars a la romana<br>Amanida verda<br>Mandarina | | Llentíes amb verdures<br>(ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)<br>Salsitxes d'au<br>Enciam, blat de moro i olives<br>logurt natural | | Sopa de brou amb fideus<br>Vedella estofada<br>amb mossets de patata<br>Plàtan | |

| DILLUNS | 13 | DIMARTS | 14 | DIMECRES | 15 | DIJOUS | 16 | DIVENDRES | 17 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Arròs amb salsa de<br>tomàquet i remolatxa<br>Truita de tonyina<br>Enciam, brots de soja i olives<br>Taronja | | Cigrons guisats amb espinacs<br>(ceba, verduretes, espinacs i patates)<br>Hamburguesa de vedella<br>Enciam i tomàquet<br>Poma | | Bròquil amb patates i ceba<br>LLibrets de gall d'indi i formatge<br>Enciam i pinya<br>Fruita del temps* | | Espaguetis amb xampinyons<br>Lluç al forn amb<br>llit de pèsols ceba<br>Pera | | Mongeta tendra i patata<br>Aletes de pollastre a<br>l'estil Americà (Salsa barbacoa)<br>Enciam, tomàquet i pastanaga<br>logurt natural | |

| DILLUNS | 20 | DIMARTS | 21 | DIMECRES | 22 | DIJOUS | 23 | DIVENDRES | 24 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fideus a la cassola<br>(sofregit de verduretes i daus de gall d'indi)<br>Ous durs amb salsa<br>de tomàquet<br>Poma | | Crema de carbassa<br>Pernilets de pollastre al forn<br>Enciam i cogombre<br>Platan | | Sopa de brou i pasta<br>Cap de llom amb<br>samfaina (pebrot, ceba,<br>alberginia, carbassó i tomàquet)<br>Pera | | Llentíes guisades amb arròs<br>Salmó al forn<br>Enciam i blat de moro<br>logurt natural | | Minestra de verdures<br>(pèsols, patata, pastanaga, mongeta)<br>Fingers de pollastre<br>Enciam, tomàquet i olives<br>Mandarina | |

| DILLUNS | 27 | DIMARTS | 28 | DIMECRES | 29 | DIJOUS | 30 | DIVENDRES | 31 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Macarrons amb salsa<br>de formatge<br>FIngers de peix<br>Enciam, olives i pastanaga<br>Kiwi | | Mongeta tendra i patata<br>Mandonguilles de vedella<br>amb bolets<br>Plàtan | | Arròs amb salsa de tomàquet<br>Truita de carbassó<br>Amanida variada<br>Pera | | Sopa de brou i pasta<br>Bistec de pollastre al forn<br>Enciam i brots de soja<br>Poma | | Cigrons guisats amb verduretes<br>Cuetes de rap al forn<br>Enciam, blat de moro i soja<br>logurt natural | |

* NO fruites rosacees: prèssec, albercoc, nestarina, kiwi, meló, prunes, etc.

**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 composen els menús que s'elaboren

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

# MENÚ ESCOLES TERRASSA GENER 2020

**NO FRUCTOSA, LACTOSA, SORBITOL**

| DIMECRES | 8 | DIJOUS | 9 | DIVENDRES | 10 |
|---|---|---|---|---|---|
| Tirabuixons de pasta<br>amb formatge ratllat S/L<br>Lluç al forn<br>Arròs pilaf<br>logurt natural S/L | | Pèsols saltejats<br>Llom a la planxa<br>Patata caliu<br>logurt natural S/L | | Sopa de peix (s/verdures)<br>(cap de rap)<br>Daus de vedella en el seu suc<br>amb mossets de patata<br>logurt natural S/L | |

| DILLUNS | 13 | DIMARTS | 14 | DIMECRES | 15 | DIJOUS | 16 | DIVENDRES | 17 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Arròs amb oli i orenga<br>Truita de tonyina<br>Patata dau<br>logurt natural S/L | | Pèsols saltejats<br>Llom a la planxa<br>Espirals tricolor<br>logurt natural S/L | | Patates al caliu<br>Llibrets de gall dindi i formatge S/L<br>(in situ)<br>Pèsols saltejats<br>logurt natural S/L | | Espaguetis oli i orenga<br>Lluç al forn amb<br>patata<br>logurt natural S/L | | Patata bullida amb oli<br>Aletes de pollastre al forn<br>Arròs blanc<br>logurt natural S/L | |

| DILLUNS | 20 | DIMARTS | 21 | DIMECRES | 22 | DIJOUS | 23 | DIVENDRES | 24 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fideus amb daus de gall dindi<br>Ous durs gratinats amb formatge<br>logurt natural S/L | | Puré de patata<br>Pernilets de pollastre al forn<br>Pèsols<br>logurt natural S/L | | Puré de patata<br>Cap de llom al forn<br>Arròs pilaf<br>logurt natural S/L | | Pèsols saltejats<br>Salmó al forn<br>Espirals tricolor<br>logurt natural S/L | | Patates al caliu<br>Escalopa de pollastre (in situ)<br>Arròs blanc<br>logurt natural S/L | |

| DILLUNS | 27 | DIMARTS | 28 | DIMECRES | 29 | DIJOUS | 30 | DIVENDRES | 31 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Macarrons formatge S/L<br>Lluç arrebossat<br>Arròs amb orenga<br>logurt natural S/L | | Patata bullida amb oli<br>Daus de vedella en el seu suc<br>amb arròs<br>logurt natural S/L | | Sopa d'arròs (sense verdures)<br>Truita de carbassó (s/ceba)<br>Espirals tricolor<br>logurt natural S/L | | Puré de patata<br>Bistec de pollastre al forn<br>Pèsols<br>logurt natural S/L | | Pèsols amb patata<br>Cuetes de rap al forn<br>Espirals tricolor<br>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 composen els menús que s'elaboren

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