



MENÚ ESCOLES TERRASSA MARÇ 2020



NO PORC

DILLUNS	2	DIMARTS	3	DIMECRES	4	DIJOUS	5	DIVENDRES	6
Fideus a la cassola amb calamars (sofregit de verdures, calamar) Truita francesa Enciam i pastanaga Poma		Mongeta blanca estofada amb patates Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Platan		Sopa de brou vegetal Hamburguesa de verdures amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet) Pera		Llentíes guisades amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro logurt natural		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Croquetes de bacallà Enciam, tomàquet i olives Taronja	
DILLUNS	9	DIMARTS	10	DIMECRES	11	DIJOUS	12	DIVENDRES	13
Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre al forn Enciam i brots de soja logurt natural		Macarrons amb salsa de formatge Filet de lluç arrebossat Enciam, olives i pastanaga Poma		Cigrons guisats amb verdures Cuets de rap al forn Enciam, blat de moro i soja Kiwi		Mongeta tendra i patata Mandonguilles de vedella amb bolets Plàtan	
DILLUNS	16	DIMARTS	17	DIMECRES	18	DIJOUS	19	DIVENDRES	20
Espaguetis amb beixamel Hamburguesa de verdures Enciam i tomàquet Poma		Llentíes guisades (sofregit de tomàquet, ceba i verdures) Truita de patata i ceba Enciam, olives i blat de moro Taronja		Sopa de brou vegetal i arròs integral Cuixetes de pollastre al forn Enciam i pipes logurt natural		Crema d'hortalisses de temporada (Carbassó, ceba, pastanaga) Delícies de lluç amb salsa de tomàquet Plàtan		Fesols blancs guisats amb patates i verdures Bacallà al forn Amanida variada Pera	
DILLUNS	23	DIMARTS	24	DIMECRES	25	DIJOUS	26	DIVENDRES	27
Coliflor i patata al vapor Escalopa de pollastre Enciam, pastanaga i api Taronja		Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Enciam, cogombre i pastanaga Plàtan		Crema de pastanaga Mandonguilles d'au amb salsa i xampinyons Kiwi		Cigrons amb verdures Filet de lluç al forn Amanida variada logurt natural		Sopa de brou vegetal amb fideus Pollastre al forn Enciam, blat de moro i olives Poma	
DILLUNS	30	DIMARTS	31						
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja Poma		Crema de patata i pastanaga Escalopa de pollastre Enciam, cogombre i pipes Taronja							

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·LÈRGICS 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.



MENÚ ESCOLES TERRASSA MARÇ 2020



NO CARN

DILLUNS	2	DIMARTS	3	DIMECRES	4	DIJOUS	5	DIVENDRES	6
Fideus a la cassola amb calamars (sofregit de verdures, calamar) Truita francesa Enciam i pastanaga Poma		Mongeta blanca estofada amb patates Lluç a la planxa Enciam i cogombre Platan		Sopa de brou vegetal Hamburguesa de verdures amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet) Pera		Llentís guisades amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro logurt natural		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Croquetes de bacallà Enciam, tomàquet i olives Taronja	
DILLUNS	9	DIMARTS	10	DIMECRES	11	DIJOUS	12	DIVENDRES	13
Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes Varetes de verdures Enciam i brots de soja logurt natural		Macarrons amb salsa de formatge Filet de lluç arrebossat Enciam, olives i pastanaga Poma		Cigrons guisats amb verdures Cuets de rap al forn Enciam, blat de moro i soja Kiwi		Mongeta tendra i patata Mandonguilles de lluç amb bolets Platan	
DILLUNS	16	DIMARTS	17	DIMECRES	18	DIJOUS	19	DIVENDRES	20
Espaguetis amb beixamel Hamburguesa de verdures Enciam i tomàquet Poma		Llentís guisades (sofregit de tomàquet, ceba i verdures) Truita de patata i ceba Enciam, olives i blat de moro Kiwi		Sopa de brou vegetal i arròs integral Croquetes de peix Enciam i pipes logurt natural		Crema d'hortalisses de temporada (Carbassó, ceba, pastanaga) Delícies de lluç amb salsa de tomàquet Platan		Fesols blancs guisats amb patates i verdures Bacallà al forn Amanida variada Pera	
DILLUNS	23	DIMARTS	24	DIMECRES	25	DIJOUS	26	DIVENDRES	27
Coliflor i patata al vapor Calamars a la romana Enciam, pastanaga i api Taronja		Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Enciam, cogombre i pastanaga Platan		Crema de pastanaga Mandonguilles de lluç amb salsa i xampinyons Kiwi		Cigrons amb verdures Filet de lluç al forn Amanida variada logurt natural		Sopa de brou vegetal amb fideus Truita de patata i ceba Enciam, blat de moro i olives Poma	
DILLUNS	30	DIMARTS	31						
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja Poma		Crema de patata i pastanaga Filet de lluç arrebossat Enciam, cogombre i pipes Taronja							

D'acord amb el reglament UE 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren. L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.

"Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral)."
 "Cuinat i amanit amb oli d'oliva".



MENÚ ESCOLES TERRASSA MARÇ 2020



NO PEIX

DILLUNS	2	DIMARTS	3	DIMECRES	4	DIJOUS	5	DIVENDRES	6
Fideus a la cassola amb verdures (sofregit de verdures) Truita francesa Enciam i pastanaga Poma		Mongeta blanca estofada amb patates Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Platan		Sopa de brou Cap de llom a la planxa amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet) Pera		Llentís guisades amb arròs Truita francesa Enciam i blat de moro logurt natural		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Taronja	
DILLUNS	9	DIMARTS	10	DIMECRES	11	DIJOUS	12	DIVENDRES	13
Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre al forn Enciam i brots de soja logurt natural		Macarrons amb salsa de formatge Fingers de pollastre Enciam, olives i pastanaga Poma		Cigrons guisats amb verdures Truita francesa Enciam, blat de moro i soja Kiwi		Mongeta tendra i patata Mandonguilles de vedella amb bolets Platan	
DILLUNS	16	DIMARTS	17	DIMECRES	18	DIJOUS	19	DIVENDRES	20
Espaguetis amb salsa carbonara (salsa beixamel, bacon) Hamburguesa de verdures Enciam i tomàquet Poma		Llentís guisades (sofregit de tomàquet, ceba i verdures) Truita de patata i ceba Enciam, olives i blat de moro Taronja		Sopa de brou i arròs integral Cuixetes de pollastre al forn Enciam i pipes logurt natural		Crema d'hortalisses de temporada (Carbassó, ceba, pastanaga) Daus de llom amb salsa de tomàquet Platan		Fesols blancs guisats amb patates i verdures Pollastre al forn Amanida variada Pera	
DILLUNS	23	DIMARTS	24	DIMECRES	25	DIJOUS	26	DIVENDRES	27
Coliflor i patata al vapor Escalopa de porc Enciam, pastanaga i api Taronja		Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Enciam, cogombre i pastanaga Platan		Crema de pastanaga Mandonguilles d'au amb salsa i xampinyons Kiwi		Cigrons a la Riojana (verdures i xoriç) Truita francesa Amanida variada logurt natural		Sopa de brou amb fideus Pollastre al forn Enciam, blat de moro i olives Poma	
DILLUNS	30	DIMARTS	31						
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja Poma		Crema de patata i pastanaga Escalopa de pollastre Enciam, cogombre i pipes Taronja							



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.

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

** Cuinat i amanit amb oli d'oliva





MENÚ ESCOLES TERRASSA MARÇ 2020



NO OU

DILLUNS	2	DIMARTS	3	DIMECRES	4	DIJOUS	5	DIVENDRES	6
Fideus S/OU a la cassola amb calamars (verduretes i calamar) Filet de lluç Enciam i pastanaga Poma		Mongeta blanca estofada amb patates Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Plàtan		Sopa de brou Cap de llom a la planxa amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet) Pera		Llenties amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro logurt natural		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Taronja	
DILLUNS	9	DIMARTS	10	DIMECRES	11	DIJOUS	12	DIVENDRES	13
Arròs amb salsa de tomàquet Llom a la planxa Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre al forn Enciam i brots de soja logurt natural		Macarrons S/OU amb salsa de formatge Fingers de peix Enciam, olives i pastanaga Poma		Cigrons guisats amb verduretes Cuetes de rap al forn Enciam, blat de moro i soja Kiwi		Mongeta tendra i patata Mandonguilles de vedella amb bolets Plàtan	
DILLUNS	16	DIMARTS	17	DIMECRES	18	DIJOUS	19	DIVENDRES	20
Espaguetis S/OU amb salsa carbonara Gall d'indi planxa Enciam i tomàquet Poma		Llenties guisades (sofregit de tomàquet, ceba i verduretes) Lluç a la planxa Enciam, olives i blat de moro Taronja		Sopa de brou i arròs integral Cuixetes de pollastre al forn Enciam i pipes logurt natural		Crema d'hortalisses de temporada (Carbassó, ceba, pastanaga) Daus de llom amb salsa de tomàquet Plàtan		Fesols blancs guisats amb patates i verduretes Bacallà al forn Amanida variada Pera	
DILLUNS	23	DIMARTS	24	DIMECRES	25	DIJOUS	26	DIVENDRES	27
Coliflor i patata al vapor Escalopa de porc Enciam, pastanaga i api Taronja		Arròs amb salsa de tomàquet Filet de gallineta al forn Enciam, cogombre i pastanaga Plàtan		Crema de pastanaga Bistec d'au amb salsa i xampinyons Kiwi		Cigrons a la riojana (verduretes i xoriç) Filet de lluç al forn Amanida variada logurt natural		Sopa de brou amb fideus S/OU Bistec de pollastre al forn Enciam, blat de moro i olives Poma	
DILLUNS	30	DIMARTS	31						
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, pebrot) Llom a la planxa Enciam, tomàquet amanit i soja Poma		Crema de patata i pastanaga Escalopa de pollastre Enciam, cogombre i pipes Taronja							



D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren. L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.

*Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).
 ** Cuinat i amanit amb oli d'oliva



MENÚ ESCOLES TERRASSA MARÇ 2020



NO GLUTEN

DILLUNS	2	DIMARTS	3	DIMECRES	4	DIJOUS	5	DIVENDRES	6
Fideus s/g a la cassola amb calamars (sofregit de verdures, calamar) Truita francesa Enciam i pastanaga Poma		Mongeta blanca estofada amb patates Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Plàtan		Sopa de brou s/gluten Cap de llom a la planxa amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet) Pera		Llenties guisades amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro logurt natural		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Taronja	
DILLUNS	9	DIMARTS	10	DIMECRES	11	DIJOUS	12	DIVENDRES	13
Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre al forn Enciam i brots de soja logurt natural		Macarrons S/G amb salsa de formatge Fingers de peix Enciam, olives i pastanaga Poma		Cigrons guisats amb verdures Cuets de rap al forn Enciam, blat de moro i soja Kiwi		Mongeta tendra i patata Mandonguilles de vedella amb bolets Plàtan	
DILLUNS	16	DIMARTS	17	DIMECRES	18	DIJOUS	19	DIVENDRES	20
Espaguetis S/G amb salsa carbonara (salsa beixamel S/G, bacon) Gall d'indi planxa Enciam i tomàquet Poma		Llenties guisades (sofregit de tomàquet, ceba i verdures) Truita de patata i ceba Enciam, olives i blat de moro Taronja		Sopa de brou i arròs integral Cuixetes de pollastre al forn Enciam i pipes logurt natural		Crema d'hortalisses de temporada (Carbassó, ceba, pastanaga) Daus de llom amb salsa de tomàquet Plàtan		Fesols blancs guisats amb patates i verdures Bacallà al forn Amanida variada Pera	
DILLUNS	23	DIMARTS	24	DIMECRES	25	DIJOUS	26	DIVENDRES	27
Coliflor i patata al vapor Escalopa de porc Enciam, pastanaga i api Taronja		Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Enciam, cogombre i pastanaga Platan		Crema de pastanaga Bistec d'au amb salsa i xampinyons Kiwi		Cigrons a la Riojana (verdures i xoriç) Filet de lluç al forn Amanida variada logurt natural		Sopa de brou amb fideus S/G Pollastre al forn Enciam, blat de moro i olives Poma	
DILLUNS	30	DIMARTS	31						
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja Poma		Crema de patata i pastanaga Escalopa de pollastre Enciam, cogombre i pipes Taronja							

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

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

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

** Cuinat i amanit amb oli d'oliva



MENÚ ESCOLES TERRASSA MARÇ 2020



NO GLUTEN, NO OU

DILLUNS	2	DIMARTS	3	DIMECRES	4	DIJOUS	5	DIVENDRES	6
Fideus S/G S/OU a la cassola (sofregit de verdures i calamar) Filet de lluç Enciam i pastanaga Poma		Mongeta blanca estofada amb patates Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Plàtan		Sopa de brou s/gluten Cap de llom a la planxa amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet) Pera		Llentíes guisades amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro logurt natural		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Taronja	
DILLUNS	9	DIMARTS	10	DIMECRES	11	DIJOUS	12	DIVENDRES	13
Arròs amb salsa de tomàquet LLom a la planxa Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre al forn Enciam i brots de soja logurt natural		Macarrons S/G S/OU amb salsa de formatge Fingers de peix Enciam, olives i pastanaga Poma		Cigrons guisats amb verdures Cuets de rap al forn Enciam, blat de moro i soja Kiwi		Mongeta tendra i patata Mandonguilles de vedella amb bolets Plàtan	
DILLUNS	16	DIMARTS	17	DIMECRES	18	DIJOUS	19	DIVENDRES	20
Espaguetis S/G S/OU a la carbonara (salsa beixamel S/G, bacon) Gall d'indi planxa Enciam i tomàquet Poma		Llentíes guisades (sofregit de tomàquet, ceba i verdures) Lluç a la planxa Enciam, olives i blat de moro Taronja		Sopa de brou i arròs integral Cuixetes de pollastre al forn Enciam i pipes logurt natural		Crema d'hortalisses de temporada (Carbassó, ceba, pastanaga) Daus de llom amb salsa de tomàquet Plàtan		Fesols blancs guisats amb patates i verdures Bacallà al forn Amanida variada Pera	
DILLUNS	23	DIMARTS	24	DIMECRES	25	DIJOUS	26	DIVENDRES	27
Coliflor i patata al vapor Escalopa de porc Enciam, pastanaga i api Taronja		Arròs amb salsa de tomàquet Filet de gallineta al forn Enciam, cogombre i pastanaga Platan		Crema de pastanaga Bistec d'au amb salsa i xampinyons Kiwi		Cigrons a la Riojana (verdures i xoriç) Filet de lluç al forn Amanida variada logurt natural		Sopa de brou amb fideus S/G S/OU Pollastre al forn Enciam, blat de moro i olives Poma	
DILLUNS	30	DIMARTS	31						
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, pebrot) Llom a la planxa Enciam, tomàquet amanit i soja Poma		Crema de patata i pastanaga Escalopa de pollastre Enciam, cogombre i pipes Taronja							



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.



MENÚ ESCOLES TERRASSA MARÇ 2020



NO LACTOSA

DILLUNS	2	DIMARTS	3	DIMECRES	4	DIJOUS	5	DIVENDRES	6
Fideus a la cassola amb calamars (sofregit de verdures, calamar) Truita francesa Enciam i pastanaga Poma		Mongeta blanca estofada amb patates Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Plàtan		Sopa de brou Cap de llom a la planxa amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet) Pera		Llentíes amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro logurt natural S/L		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Taronja	
DILLUNS	9	DIMARTS	10	DIMECRES	11	DIJOUS	12	DIVENDRES	13
Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre al forn Enciam i brots de soja logurt natural S/L		Macarrons amb salsa de formatge S/L Fingers de peix Enciam, olives i pastanaga Poma		Cigrons guisats amb verdures Cuetes de rap al forn Enciam, blat de moro i soja Kiwi		Mongeta tendra i patata Mandonguilles de vedella amb bolets Plàtan	
DILLUNS	16	DIMARTS	17	DIMECRES	18	DIJOUS	19	DIVENDRES	20
Espaguetis amb salsa carbonara (salsa beixamel S/L, bacon) Gall d'indi planxa Enciam i tomàquet Poma		Llentíes guisades (sofregit de tomàquet, ceba i verdures) Truita de patata i ceba Enciam, olives i blat de moro Taronja		Sopa de brou i arròs integral Cuixetes de pollastre al forn Enciam i pipes logurt natural S/L		Crema d'hortalisses de temporada S/L (Carbassó, ceba, pastanaga) Daus de llom amb salsa de tomàquet Plàtan		Fesols blancs guisats amb patates i verdures Bacallà al forn Amanida variada Pera	
DILLUNS	23	DIMARTS	24	DIMECRES	25	DIJOUS	26	DIVENDRES	27
Coliflor i patata al vapor Escalopa de porc Enciam, pastanaga i api Taronja		Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Enciam, cogombre i pastanaga Platan		Crema de pastanaga S/L Bistec d'au amb salsa i xampinyons Kiwi		Cigrons amb verdures Filet de lluç al forn Amanida variada logurt natural S/L		Sopa de brou amb fideus Pollastre al forn Enciam, blat de moro i olives Poma	
DILLUNS	30	DIMARTS	31						
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja Poma		Crema de patata i pastanaga S/L Escalopa de pollastre Enciam, cogombre i pipes Taronja							



D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren. L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.



MENÚ ESCOLES TERRASSA MARÇ 2020



NO GLUTEN, NO LACTOSA

DILLUNS	2	DIMARTS	3	DIMECRES	4	DIJOUS	5	DIVENDRES	6
Fideus s/g a la cassola amb calamars (sofregit de verdures, calamar) Truita francesa Enciam i pastanaga Poma		Mongeta blanca estofada amb patates Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Plàtan		Sopa de brou s/gluten Cap de llom a la planxa amb samfaina Pera		Llenties guisades amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro logurt natural S/L		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Taronja	
DILLUNS	9	DIMARTS	10	DIMECRES	11	DIJOUS	12	DIVENDRES	13
Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre al forn Enciam i brots de soja logurt natural S/L		Macarrons S/G amb salsa de formatge S/L Fingers de peix Enciam, olives i pastanaga Poma		Cigrons guisats amb verdures Cuets de rap al forn Enciam, blat de moro i soja Kiwi		Mongeta tendra i patata Mandonguilles de vedella amb bolets Plàtan	
DILLUNS	16	DIMARTS	17	DIMECRES	18	DIJOUS	19	DIVENDRES	20
Espaguetis S/G amb salsa carbonara (salsa beixamel S/G S/L, bacon) Gall d'indi planxa Enciam i tomàquet Poma		Llenties guisades (sofregit de tomàquet, ceba i verdures) Truita de patata i ceba Enciam, olives i blat de moro Taronja		Sopa de brou i arròs integral Cuixetes de pollastre al forn Enciam i pipes logurt natural S/L		Crema d'hortalisses de temporada S/L (Carbassó, ceba, pastanaga) Daus de llom amb salsa de tomàquet Plàtan		Fesols blancs guisats amb patates i verdures Bacallà al forn Amanida variada Pera	
DILLUNS	23	DIMARTS	24	DIMECRES	25	DIJOUS	26	DIVENDRES	27
Coliflor i patata al vapor Escalopa de porc Enciam, pastanaga i api Taronja		Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Enciam, cogombre i pastanaga Platan		Crema de pastanaga S/L Bistec d'au amb salsa i xampinyons Kiwi		Cigrons amb verdures Filet de lluç al forn Amanida variada logurt natural S/L		Sopa de brou amb fideus S/G Pollastre al forn Enciam, blat de moro i olives Poma	
DILLUNS	30	DIMARTS	31						
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja Poma		Crema de patata i pastanaga S/L Escalopa de pollastre Enciam, cogombre i pipes Taronja							



D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren. L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.



MENÚ ESCOLES TERRASSA MARÇ 2020



NO PLV (SI VEDELLA)

DILLUNS	2	DIMARTS	3	DIMECRES	4	DIJOUS	5	DIVENDRES	6
Fideus a la cassola amb calamars (sofregit de verdures, calamar) Truita francesa Enciam i pastanaga Poma		Mongeta blanca estofada amb patates Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Plàtan		Sopa de brou Cap de llom a la planxa amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet) Pera		Llentíes amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro Compota de fruita		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Taronja	
DILLUNS	9	DIMARTS	10	DIMECRES	11	DIJOUS	12	DIVENDRES	13
Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre al forn Enciam i brots de soja Compota de fruita		Macarrons amb oli i orenga Fingers de peix Enciam, olives i pastanaga Poma		Cigrons guisats amb verdures Cuets de rap al forn Enciam, blat de moro i soja Kiwi		Mongeta tendra i patata Mandonguilles de vedella amb bolets Plàtan	
DILLUNS	16	DIMARTS	17	DIMECRES	18	DIJOUS	19	DIVENDRES	20
Espaguetis saltejats amb bacó Gall d'indi planxa Enciam i tomàquet Poma		Llentíes guisades (sofregit de tomàquet, ceba i verdures) Truita de patata i ceba Enciam, olives i blat de moro Taronja		Sopa de brou i arròs integral Cuixetes de pollastre al forn Enciam i pipes Compota de fruita		Crema d'hortalisses de temporada S/LL (Carbassó, ceba, pastanaga) Daus de llom amb salsa de tomàquet Plàtan		Fesols blancs guisats amb patates i verdures Bacallà al forn Amanida variada Pera	
DILLUNS	23	DIMARTS	24	DIMECRES	25	DIJOUS	26	DIVENDRES	27
Coliflor i patata al vapor Escalopa de porc Enciam, pastanaga i api Taronja		Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Enciam, cogombre i pastanaga Platan		Crema de pastanaga S/LL Bistec d'au amb salsa i xampinyons Kiwi		Cigrons amb verdures Filet de lluç al forn Amanida variada Compota de fruita		Sopa de brou amb fideus Pollastre al forn Enciam, blat de moro i olives Poma	
DILLUNS	30	DIMARTS	31						
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja Poma		Crema de patata i pastanaga S/LL Escalopa de pollastre Enciam, cogombre i pipes Taronja							



D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren. L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.

**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).
 ** Cuirat i amanit amb oli d'oliva



MENÚ ESCOLES TERRASSA MARÇ 2020



NO PLV (NO VEDELLA)

DILLUNS	2	DIMARTS	3	DIMECRES	4	DIJOUS	5	DIVENDRES	6
Fideus a la cassola amb calamars (sofregit de verdures, calamar) Truita francesa Enciam i pastanaga Poma		Mongeta blanca estofada amb patates Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Plàtan		Crema de carbassa S/LL Cap de llom a la planxa amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet) Pera		Llentíes amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro Compota de fruita		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Taronja	
DILLUNS	9	DIMARTS	10	DIMECRES	11	DIJOUS	12	DIVENDRES	13
Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre al forn Enciam i brots de soja Compota de fruita		Macarrons amb oli i orenga Fingers de peix Enciam, olives i pastanaga Poma		Cigrons guisats amb verdures Cuetes de rap al forn Enciam, blat de moro i soja Kiwi		Mongeta tendra i patata Llom a la planxa amb bolets Plàtan	
DILLUNS	16	DIMARTS	17	DIMECRES	18	DIJOUS	19	DIVENDRES	20
Espaguetis saltejats amb bacó Gall d'indi planxa Enciam i tomàquet Poma		Llentíes guisades (sofregit de tomàquet, ceba i verdures) Truita de patata i ceba Enciam, olives i blat de moro Taronja		Sopa de brou vegetal i arròs integral Cuixetes de pollastre al forn Enciam i pipes Compota de fruita		Crema d'hortalisses de temporada S/LL (Carbassó, ceba, pastanaga) Daus de llom amb salsa de tomàquet Plàtan		Fesols blancs guisats amb patates i verdures Bacallà al forn Amanida variada Pera	
DILLUNS	23	DIMARTS	24	DIMECRES	25	DIJOUS	26	DIVENDRES	27
Coliflor i patata al vapor Escalopa de porc Enciam, pastanaga i api Taronja		Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Enciam, cogombre i pastanaga Platan		Crema de pastanaga S/LL Bistec d'au amb salsa i xampinyons Kiwi		Cigrons amb verdures Filet de lluç al forn Amanida variada Compota de fruita		Sopa de brou vegetal amb fideus Pollastre al forn Enciam, blat de moro i olives Poma	
DILLUNS	30	DIMARTS	31						
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja Poma		Crema de patata i pastanaga S/LL Escalopa de pollastre Enciam, cogombre i pipes Taronja							



D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren. L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.

“Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral).”
“Cuinat i amanit amb oli d'oliva”





MENÚ ESCOLES TERRASSA MARÇ 2020



NO FRUITS SECS

DILLUNS	2	DIMARTS	3	DIMECRES	4	DIJOUS	5	DIVENDRES	6
Fideus a la cassola amb calamars (sofregit de verdures, calamar) Truita francesa Enciam i pastanaga Poma		Mongeta blanca estofada amb patates Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Platan		Sopa de brou Cap de llom amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet) Pera		Llenties guisades amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro logurt natural		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Taronja	
DILLUNS	9	DIMARTS	10	DIMECRES	11	DIJOUS	12	DIVENDRES	13
Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre al forn Enciam i brots de soja logurt natural		Macarrons amb salsa de formatge Filet de lluç arrebossat Enciam, olives i pastanaga Poma		Cigrons guisats amb verdures Cuets de rap al forn Enciam, blat de moro i soja Kiwi		Mongeta tendra i patata Mandonguilles de vedella amb bolets Platan	
DILLUNS	16	DIMARTS	17	DIMECRES	18	DIJOUS	19	DIVENDRES	20
Espaguetis amb salsa carbonara (salsa beixamel, bacon) Hamburguesa de verdures Enciam i tomàquet Poma		Llenties guisades (sofregit de tomàquet, ceba i verdures) Truita de patata i ceba Enciam, olives i blat de moro Taronja		Sopa de brou i arròs integral Cuixetes de pollastre al forn Enciam i cogombre logurt natural		Crema d'hortalisses de temporada (Carbassó, ceba, pastanaga) Daus de llom amb salsa de tomàquet Platan		Fesols blancs guisats amb patates i verdures Bacallà al forn Amanida variada Pera	
DILLUNS	23	DIMARTS	24	DIMECRES	25	DIJOUS	26	DIVENDRES	27
Coliflor i patata al vapor Escalopa de porc Enciam, pastanaga i api Taronja		Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Enciam, cogombre i pastanaga Platan		Crema de pastanaga Mandonguilles d'au amb salsa i xampinyons Kiwi		Cigrons a la Riojana (verdures i xoriç) Filet de lluç al forn Amanida variada logurt natural		Sopa de brou amb fideus Pollastre al forn Enciam, blat de moro i olives Poma	
DILLUNS	30	DIMARTS	31						
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja Poma		Crema de patata i pastanaga Escalopa de pollastre Enciam i cogombre Taronja							

AQUEST MES DE MARÇ ...



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

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





MENÚ ESCOLES TERRASSA MARÇ 2020



NO GLUTEN, PLV

DILLUNS	2	DIMARTS	3	DIMECRES	4	DIJOUS	5	DIVENDRES	6
Fideus s/g a la cassola amb calamars (sofregit de verduretes, calamar) Truita francesa Enciam i pastanaga Poma		Mongeta blanca estofada amb patates Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Plàtan		Sopa de brou vegetal s/gluten Cap de llom a la planxa amb samfaina Pera		Llenties guisades amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro Compota de fruita		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Taronja	
DILLUNS	9	DIMARTS	10	DIMECRES	11	DIJOUS	12	DIVENDRES	13
Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre al forn Enciam i brots de soja Compota de fruita		Macarrons S/G amb oli i orenga Fingers de peix Enciam, olives i pastanaga Poma		Cigrons guisats amb verduretes Cuets de rap al forn Enciam, blat de moro i soja Kiwi		Mongeta tendra i patata Llom a la planxa amb bolets Plàtan	
DILLUNS	16	DIMARTS	17	DIMECRES	18	DIJOUS	19	DIVENDRES	20
Espaguetis S/G saltejats amb bacó Gall d'indi planxa Enciam i tomàquet Poma		Llenties guisades (sofregit de tomàquet, ceba i verduretes) Truita de patata i ceba Enciam, olives i blat de moro Taronja		Sopa de brou i arròs integral Cuixetes de pollastre al forn Enciam i pipes Compota de fruita		Crema d'hortalisses de temporada S/LL (Carbassó, ceba, pastanaga) Daus de llom amb salsa de tomàquet Plàtan		Fesols blancs guisats amb patates i verduretes Bacallà al forn Amanida variada Pera	
DILLUNS	23	DIMARTS	24	DIMECRES	25	DIJOUS	26	DIVENDRES	27
Coliflor i patata al vapor Escalopa de porc Enciam, pastanaga i api Taronja		Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Enciam, cogombre i pastanaga Platan		Crema de pastanaga S/LL Bistec d'au amb salsa i xampinyons Kiwi		Cigrons amb verduretes Filet de lluç al forn Amanida variada Compota de fruita		Sopa de brou amb fideus S/G Pollastre al forn Enciam, blat de moro i olives Poma	
DILLUNS	30	DIMARTS	31						
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja Poma		Crema de patata i pastanaga S/LL Escalopa de pollastre Enciam, cogombre i pipes Taronja							



D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'abonen a l'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.

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

** Cuiat i amanit amb oli d'oliva



MENÚ ESCOLES TERRASSA MARÇ 2020



NO PLV (SI VEDELLA), OU

DILLUNS	2	DIMARTS	3	DIMECRES	4	DIJOUS	5	DIVENDRES	6
Fideus S/OU a la cassola (sofregit de verdures i calamar) Filet de lluç Enciam i pastanaga Poma		Mongeta blanca estofada amb patates Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Plàtan		Sopa de brou Cap de llom a la planxa amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet) Pera		Llentíes amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro Compota de fruita		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Taronja	
DILLUNS	9	DIMARTS	10	DIMECRES	11	DIJOUS	12	DIVENDRES	13
Arròs amb salsa de tomàquet Llom a la planxa Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre al forn Enciam i brots de soja Compota de fruita		Macarrons S/OU amb oli i orenga Fingers de peix Enciam, olives i pastanaga Poma		Cigrons guisats amb verdures Cuetes de rap al forn Enciam, blat de moro i soja Kiwi		Mongeta tendra i patata Mandonguilles de vedella amb bolets Plàtan	
DILLUNS	16	DIMARTS	17	DIMECRES	18	DIJOUS	19	DIVENDRES	20
Espaguetis S/OU saltejats amb bacó Gall d'indi planxa Enciam i tomàquet Poma		Llentíes guisades (sofregit de tomàquet, ceba i verdures) Lluç a la planxa Enciam, olives i blat de moro Taronja		Sopa de brou i arròs integral Cuixetes de pollastre al forn Enciam i pipes Compota de fruita		Crema d'hortalisses de temporada S/LL (Carbassó, ceba, pastanaga) Daus de llom amb salsa de tomàquet Plàtan		Fesols blancs guisats amb patates i verdures Bacallà al forn Amanida variada Pera	
DILLUNS	23	DIMARTS	24	DIMECRES	25	DIJOUS	26	DIVENDRES	27
Coliflor i patata al vapor Escalopa de porc Enciam, pastanaga i api Taronja		Arròs amb salsa de tomàquet Filet de gallineta al forn Enciam, cogombre i pastanaga Platan		Crema de pastanaga S/LL Bistec d'au amb salsa i xampinyons Kiwi		Cigrons amb verdures Filet de lluç al forn Amanida variada Compota de fruita		Sopa de brou amb fideus S/OU Pollastre al forn Enciam, blat de moro i olives Poma	
DILLUNS	30	DIMARTS	31						
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Llom a la planxa Enciam, tomàquet amanit i soja Poma		Crema de patata i pastanaga S/LL Escalopa de pollastre Enciam, cogombre i pipes Taronja							



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·LÈRGICS 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.

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opcio integral).
Cunat i amanit amb oli d'oliva



MENÚ ESCOLES TERRASSA MARÇ 2020

NO VEDELLA, FRUITA

DILLUNS	2	DIMARTS	3	DIMECRES	4	DIJOUS	5	DIVENDRES	6
Fideus a la cassola amb calamars (sofregit de verdures, calamar) Truita francesa Enciam i pastanaga logurt natural		Mongeta blanca estofada amb patates Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre logurt natural		Sopa de brou vegetal Cap de llom amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet) logurt natural		Llenties guisades amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro logurt natural		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Croquetes de rostit Enciam, tomàquet i olives logurt natural	
DILLUNS	9	DIMARTS	10	DIMECRES	11	DIJOUS	12	DIVENDRES	13
Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Amanida variada logurt natural		Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre al forn Enciam i brots de soja logurt natural		Macarrons amb salsa de formatge Filet de lluç arrebossat Enciam, olives i pastanaga logurt natural		Cigrons guisats amb verdures Cuets de rap al forn Enciam, blat de moro i soja logurt natural		Mongeta tendra i patata Llom a la planxa amb bolets logurt natural	
DILLUNS	16	DIMARTS	17	DIMECRES	18	DIJOUS	19	DIVENDRES	20
Espaguetis amb salsa carbonara (salsa beixamel, bacon) Hamburguesa de verdures Enciam i tomàquet logurt natural		Llenties guisades (sofregit de tomàquet, ceba i verdures) Truita de patata i ceba Enciam, olives i blat de moro logurt natural		Sopa de brou vegetal i arròs integral Cuixetes de pollastre al forn Enciam i pipes logurt natural		Crema d'hortalisses de temporada (Carbassó, ceba, pastanaga) Daus de llom amb salsa de tomàquet logurt natural		Fesols blancs guisats amb patates i verdures Bacallà al forn Amanida variada logurt natural	
DILLUNS	23	DIMARTS	24	DIMECRES	25	DIJOUS	26	DIVENDRES	27
Coliflor i patata al vapor Escalopa de porc Enciam, pastanaga i api logurt natural		Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Enciam, cogombre i pastanaga logurt natural		Crema de pastanaga Mandonguilles d'au amb salsa i xampinyons logurt natural		Cigrons a la Riojana (verdures i xoriç) Filet de lluç al forn Amanida variada logurt natural		Sopa de brou vegetal amb fideus Pollastre al forn Enciam, blat de moro i olives logurt natural	
DILLUNS	30	DIMARTS	31						
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja logurt natural		Crema de patata i pastanaga Escalopa de pollastre Enciam, cogombre i pipes logurt natural							

AQUEST MES DE MARÇ ...



D'acord amb el Reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

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





MENÚ ESCOLES TERRASSA MARÇ 2020



NO FRUCTOSA

DILLUNS	2	DIMARTS	3	DIMECRES	4	DIJOUS	5	DIVENDRES	6
Fideus amb calamars Truita francesa Enciam i olives negres logurt natural sense sucre		Patata bullida amb oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre (màx. 50g) logurt natural sense sucre		Sopa de brou Cap de llom amb samfaina (pebrot, albergínia, carbassó i tomàquet) (verdures màx. 50g) logurt natural sense sucre		Llenties guisades amb arròs Salmó al forn Enciam i olives negres logurt natural sense sucre		Mongeta tendra (màx. 50g) i patata Escalopa de pollastre (in situ) Enciam i tomàquet (màx. 50g) logurt natural sense sucre	
DILLUNS	9	DIMARTS	10	DIMECRES	11	DIJOUS	12	DIVENDRES	13
Arròs amb oli i orenga Truita de carbassó (s/ceba) Mescum d'enciams logurt natural sense sucre		Patates estofades amb carxofes (màx. 50g) Bistec de pollastre al forn Enciam i tomàquet (màx. 50g) logurt natural sense sucre		Macarrons amb salsa de formatge Filet de lluç arrebossat Enciam i olives negres logurt natural sense sucre		Llenties amb patata Cuquetes de rap al forn Enciam i cogombre (màx. 50g) logurt natural sense sucre		Mongeta tendra (màx. 50g) i patata Daus de vedella en el seu suc amb bolets logurt natural sense sucre	
DILLUNS	16	DIMARTS	17	DIMECRES	18	DIJOUS	19	DIVENDRES	20
Espaguetis amb beixamel Llom a la planxa Enciam i tomàquet (màx. 50g) logurt natural sense sucre		Llenties guisades amb carbassó Truita a la francesa Enciam i olives negres logurt natural sense sucre		Sopa de brou i arròs integral Cuixetes de pollastre al forn Enciam i cogombre (màx. 50g) logurt natural sense sucre		Crema de patata i carbassó Daus de llom en el seu suc amb arròs blanc logurt natural sense sucre		Patata bullida amb oli d'oliva Bacallà al forn Mescum d'enciams logurt natural sense sucre	
DILLUNS	23	DIMARTS	24	DIMECRES	25	DIJOUS	26	DIVENDRES	27
Bròquil i patata al vapor Escalopa de porc (in situ) Enciam i tomàquet (màx. 50g) logurt natural sense sucre		Arròs amb oli i orenga Truita de carbassó (s/ceba) Enciam i cogombre (màx. 50g) logurt natural sense sucre		Crema d'espínacs Bistec d'au amb xampinyons logurt natural sense sucre		Llenties amb patata Filet de lluç al forn Enciam i tomàquet (màx. 50g) logurt natural sense sucre		Sopa de brou amb fideus Pollastre al forn Enciam i olives negres logurt natural sense sucre	
DILLUNS	30	DIMARTS	31						
Arròs amb oli i orenga Truita francesa Enciam i tomàquet (màx. 50g) logurt natural sense sucre		Purè de patata Escalopa de pollastre (in situ) Enciam i cogombre (màx. 50g) logurt natural sense sucre							



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·LÈRGICS 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.

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

** Cuinat i amanit amb oli d'oliva



MENÚ ESCOLES TERRASSA MARÇ 2020



HIPOCALÒRICA

DILLUNS	2	DIMARTS	3	DIMECRES	4	DIJOUS	5	DIVENDRES	6
Fideus amb verdures Truita francesa Enciam i pastanaga Poma		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Platan		Sopa de brou Cap de llom a la planxa amb carbassó Pera		Llentíes vidues amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro logurt natural desnatat		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Filet de gall dindi a la planxa Enciam, tomàquet i olives Taronja	
DILLUNS	9	DIMARTS	10	DIMECRES	11	DIJOUS	12	DIVENDRES	13
Arròs amb oli i orenga Truita a la francesa Amanida variada Pera		Patates amb carxofes Bistec de pollastre al forn Enciam i brots de soja logurt natural desnatat		Macarrons amb oli i orenga Filet de lluç al forn Enciam, olives i pastanaga Poma		Cigrons guisats amb verdures Cuets de rap al forn Enciam, blat de moro i soja Kiwi		Mongeta tendra i patata Mandonguilles de vedella en el seu suc amb bolets Plàtan	
DILLUNS	16	DIMARTS	17	DIMECRES	18	DIJOUS	19	DIVENDRES	20
Espaguetis amb oli i orenga Hamburguesa de verdures Enciam i tomàquet Poma		Llentíes guisades amb verdures Truita francesa Enciam, olives i blat de moro Taronja		Sopa de brou i arròs integral Cuixetes de pollastre al forn Enciam i pipes logurt natural desnatat		Crema d'hortalisses de temporada (Carbassó, ceba, pastanaga) S/LL Daus de llom amb tomàquet amanit Plàtan		Fesols blancs amb patates i oli d'oliva Bacallà al forn Amanida variada Pera	
DILLUNS	23	DIMARTS	24	DIMECRES	25	DIJOUS	26	DIVENDRES	27
Coliflor i patata al vapor Llom a la planxa Enciam, pastanaga i api Taronja		Arròs amb oli i orenga Truita francesa Enciam, cogombre i pastanaga Platan		Crema de pastanaga S/LL Mandonguilles d'au en el seu suc amb xampinyons Kiwi		Cigrons amb verdures Filet de lluç al forn Amanida variada logurt natural desnatat		Sopa de brou amb fideus Pollastre al forn Enciam, blat de moro i olives Poma	
DILLUNS	30	DIMARTS	31						
Arròs amb verdures Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja Poma		Crema de patata i pastanaga S/LL Bistec de pollastre a la planxa Enciam, cogombre i pipes Taronja							





MENÚ ESCOLES TERRASSA MARÇ 2020

NO LLEGUMS

DILLUNS	2	DIMARTS	3	DIMECRES	4	DIJOUS	5	DIVENDRES	6
Fideus a la cassola amb calamars (sofregit de verdures, calamar) Truita francesa Enciam i pastanaga Poma		Patata bullida amb oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Platan		Sopa de brou Cap de llom amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet) Pera		Arròs amb xampinyons Salmó al forn Enciam i blat de moro logurt natural		Patata, pastanaga i mongeta Escalopa de pollastre (in situ) Enciam, tomàquet i olives Taronja	
DILLUNS	9	DIMARTS	10	DIMECRES	11	DIJOUS	12	DIVENDRES	13
Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre al forn Enciam i brots de soja logurt natural		Macarrons amb salsa de formatge Filet de lluç arrebossat Enciam, olives i pastanaga Poma		Arròs amb verdures Cuetes de rap al forn Enciam, blat de moro i soja Kiwi		Mongeta tendra i patata Vedella a la planxa amb bolets Plàtan	
DILLUNS	16	DIMARTS	17	DIMECRES	18	DIJOUS	19	DIVENDRES	20
Espaguetis amb salsa carbonara (salsa beixamel, bacon) Hamburguesa de verdures Enciam i tomàquet Poma		Patates guisades (sofregit de tomàquet, ceba i verdures) Truita de patata i ceba Enciam, olives i blat de moro Taronja		Sopa de brou i arròs integral Cuixetes de pollastre al forn Enciam i pipes logurt natural		Crema d'hortalisses de temporada (Carbassó, ceba, pastanaga) Daus de llom amb salsa de tomàquet Plàtan		Patata bullida amb oli d'oliva Bacallà al forn Amanida variada Pera	
DILLUNS	23	DIMARTS	24	DIMECRES	25	DIJOUS	26	DIVENDRES	27
Coliflor i patata al vapor Escalopa de porc (in situ) Enciam, pastanaga i api Taronja		Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Enciam, cogombre i pastanaga Platan		Crema de pastanaga Bistec d'au amb salsa i xampinyons Kiwi		Patates a la Riojana (verdures i xoriç) Filet de lluç al forn Amanida variada logurt natural		Sopa de brou amb fideus Pollastre al forn Enciam, blat de moro i olives Poma	
DILLUNS	30	DIMARTS	31						
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja Poma		Crema de patata i pastanaga Escalopa de pollastre (in situ) Enciam, cogombre i pipes Taronja							

AQUEST MES DE MARÇ ...





MENÚ ESCOLES TERRASSA MARÇ 2020

NO LLEGUMS, OU

DILLUNS	2	DIMARTS	3	DIMECRES	4	DIJOUS	5	DIVENDRES	6
Fideus a la cassola amb calamars (sofregit de verdures, calamar) Filet de lluç Enciam i pastanaga Poma		Patata bullida amb oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Platan		Sopa de brou Cap de llom amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet) Pera		Arròs amb xampinyons Salmó al forn Enciam i blat de moro logurt natural		Patata, pastanaga i mongeta Escalopa de pollastre (in situ) Enciam, tomàquet i olives Taronja	
DILLUNS	9	DIMARTS	10	DIMECRES	11	DIJOUS	12	DIVENDRES	13
Arròs amb salsa de tomàquet LLom a la planxa Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre al forn Enciam i brots de soja logurt natural		Macarrons S/OU amb salsa de formatge Fingers de peix Enciam, olives i pastanaga Poma		Arròs amb verdures Cuquetes de rap al forn Enciam, blat de moro i soja Kiwi		Mongeta tendra i patata Vedella a la planxa amb bolets Plàtan	
DILLUNS	16	DIMARTS	17	DIMECRES	18	DIJOUS	19	DIVENDRES	20
Espaguetis S/OU amb salsa carbonara (salsa beixamel, bacon) Gall dindi planxa Enciam i tomàquet Poma		Patates guisades (sofregit de tomàquet, ceba i verdures) Lluç a la planxa Enciam, olives i blat de moro Taronja		Sopa de brou i arròs integral Cuixetes de pollastre al forn Enciam i pipes logurt natural		Crema d'hortalisses de temporada (Carbassó, ceba, pastanaga) Daus de llom amb salsa de tomàquet Plàtan		Patata bullida amb oli d'oliva Bacallà al forn Amanida variada Pera	
DILLUNS	23	DIMARTS	24	DIMECRES	25	DIJOUS	26	DIVENDRES	27
Coliflor i patata al vapor Escalopa de porc (in situ) Enciam, pastanaga i api Taronja		Arròs amb salsa de tomàquet Filet de gallineta al forn Enciam, cogombre i pastanaga Platan		Crema de pastanaga Bistec d'au amb salsa i xampinyons Kiwi		Patates a la Riojana (verdures i xoriç) Filet de lluç al forn Amanida variada logurt natural		Sopa de brou amb fideus S/OU Pollastre al forn Enciam, blat de moro i olives Poma	
DILLUNS	30	DIMARTS	31						
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) LLom a la planxa Enciam, tomàquet amanit i soja Poma		Crema de patata i pastanaga Escalopa de pollastre (in situ) Enciam, cogombre i pipes Taronja							





MENÚ ESCOLES TERRASSA MARÇ 2020



**NO SOJA, FS, SÍNDRIA, MELÓ,
KIWI**

DILLUNS	2	DIMARTS	3	DIMECRES	4	DIJOURS	5	DIVENDRES	6
Fideus a la cassola amb calamars (sofregit de verdures, calamar) Truita francesa Enciam i pastanaga Poma		Mongeta blanca estofada amb patates Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Platan		Sopa de brou Cap de llong amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet) Pera		Llentíes guisades amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro logurt natural		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Taronja	
DILLUNS	9	DIMARTS	10	DIMECRES	11	DIJOURS	12	DIVENDRES	13
Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre al forn Enciam i brots de soja** logurt natural		Macarrons amb salsa de formatge Fingers de peix Enciam, olives i pastanaga Poma		Cigrons guisats amb verdures Cuets de rap al forn Enciam, blat de moro i soja** Fruita del temps*		Mongeta tendra i patata Vedella a la planxa amb bolets Platan	
DILLUNS	16	DIMARTS	17	DIMECRES	18	DIJOURS	19	DIVENDRES	20
Espaguetis amb salsa carbonara (salsa beixamel, bacon) Hamburguesa de verdures Enciam i tomàquet Poma		Llentíes guisades (sofregit de tomàquet, ceba i verdures) Truita de patata i ceba Enciam, olives i blat de moro Taronja		Sopa de brou i arròs integral Cuixetes de pollastre al forn Enciam i cogombre logurt natural		Crema d'hortalisses de temporada (Carbassó, ceba, pastanaga) Daus de llong amb salsa de tomàquet Platan		Fesols blancs guisats amb patates i verdures Bacallà al forn Amanida variada Pera	
DILLUNS	23	DIMARTS	24	DIMECRES	25	DIJOURS	26	DIVENDRES	27
Coliflor i patata al vapor Escalopa de porc Enciam, pastanaga i api Taronja		Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Enciam, cogombre i pastanaga Platan		Crema de pastanaga Bistec d'au amb salsa i xampinyons Fruita del temps*		Cigrons a la Riojana (verdures i xoriç) Filet de lluç al forn Amanida variada logurt natural		Sopa de brou amb fideus Pollastre al forn Enciam, blat de moro i olives Poma	
DILLUNS	30	DIMARTS	31						
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja** Poma		Crema de patata i pastanaga Escalopa de pollastre Enciam i cogombre Taronja							

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren. L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.

*Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opcions integrals).
 ** Cuinat i amanit amb oli d'oliva



MENÚ ESCOLES TERRASSA MARÇ 2020



**NO LACTOSA, PRÈSSEC,
ALPISTE**

DILLUNS	2	DIMARTS	3	DIMECRES	4	DIJOURS	5	DIVENDRES	6
Fideus a la cassola amb calamars (sofregit de verdures, calamar) Truita francesa Enciam i pastanaga Poma		Mongeta blanca estofada amb patates Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Plàtan		Sopa de brou Cap de llom a la planxa amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet) Pera		Llentíes amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro logurt natural S/L		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Taronja	
DILLUNS	9	DIMARTS	10	DIMECRES	11	DIJOURS	12	DIVENDRES	13
Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre al forn Enciam i brots de soja logurt natural S/L		Macarrons amb salsa de formatge S/L Fingers de peix Enciam, olives i pastanaga Poma		Cigrons guisats amb verdures Cuetes de rap al forn Enciam, blat de moro i soja Kiwi		Mongeta tendra i patata Mandonguilles de vedella amb bolets Plàtan	
DILLUNS	16	DIMARTS	17	DIMECRES	18	DIJOURS	19	DIVENDRES	20
Espaguetis amb salsa carbonara (salsa beixamel S/L, bacon) Gall d'indi planxa Enciam i tomàquet Poma		Llentíes guisades (sofregit de tomàquet, ceba i verdures) Truita de patata i ceba Enciam, olives i blat de moro Taronja		Sopa de brou i arròs integral Cuixetes de pollastre al forn Enciam i pipes logurt natural S/L		Crema d'hortalisses de temporada S/L (Carbassó, ceba, pastanaga) Daus de llom amb salsa de tomàquet Plàtan		Fesols blancs guisats amb patates i verdures Bacallà al forn Amanida variada Pera	
DILLUNS	23	DIMARTS	24	DIMECRES	25	DIJOURS	26	DIVENDRES	27
Coliflor i patata al vapor Escalopa de porc Enciam, pastanaga i api Taronja		Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Enciam, cogombre i pastanaga Platan		Crema de pastanaga S/L Bistec d'au amb salsa i xampinyons Kiwi		Cigrons amb verdures Filet de lluç al forn Amanida variada logurt natural S/L		Sopa de brou amb fideus Pollastre al forn Enciam, blat de moro i olives Poma	
DILLUNS	30	DIMARTS	31						
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja Poma		Crema de patata i pastanaga S/L Escalopa de pollastre Enciam, cogombre i pipes Taronja							



D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren. L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.

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

** Cuinat i amanit amb oli d'oliva





MENÚ ESCOLES TERRASSA MARÇ 2020



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

DILLUNS	2	DIMARTS	3	DIMECRES	4	DIJOURS	5	DIVENDRES	6
Fideus a la cassola amb verdures (sofregit de verdures) Truita francesa Enciam i pastanaga Poma		Patata bullida amb oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Platan		Sopa de brou Cap de llom amb samfaina (pebrot, ceba, alberginia, carbassó i tomàquet) Pera		Arròs amb xampinyons Truita francesa Enciam i blat de moro logurt natural		Patata, pastanaga i mongeta Escalopa de pollastre (in situ) Enciam, tomàquet i olives Taronja	
DILLUNS	9	DIMARTS	10	DIMECRES	11	DIJOURS	12	DIVENDRES	13
Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre al forn Enciam i brots de soja logurt natural		Macarrons amb salsa de formatge Escalopa de pollastre (in situ) Enciam, olives i pastanaga Poma		Arròs amb verdures Truita francesa Enciam, blat de moro i soja Kiwi		Mongeta tendra i patata Vedella a la planxa amb bolets Platan	
DILLUNS	16	DIMARTS	17	DIMECRES	18	DIJOURS	19	DIVENDRES	20
Espaguetis amb salsa carbonara (salsa beixamel, bacon) Hamburguesa de verdures Enciam i tomàquet Poma		Patates guisades (sofregit de tomàquet, ceba i verdures) Truita de patata i ceba Enciam, olives i blat de moro Taronja		Sopa de brou i arròs integral Cuixetes de pollastre al forn Enciam i cogombre logurt natural		Crema d'hortalisses de temporada (Carbassó, ceba, pastanaga) Daus de llom amb salsa de tomàquet Platan		Patata bullida amb oli d'oliva Pollastre al forn Amanida variada Pera	
DILLUNS	23	DIMARTS	24	DIMECRES	25	DIJOURS	26	DIVENDRES	27
Coliflor i patata al vapor Escalopa de porc (in situ) Enciam, pastanaga i api Taronja		Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Enciam, cogombre i pastanaga Platan		Crema de pastanaga Bistec d'au amb salsa i xampinyons Kiwi		Patates a la Riojana (verdures i xoriç) Truita francesa Amanida variada logurt natural		Sopa de brou amb fideus Pollastre al forn Enciam, blat de moro i olives Poma	
DILLUNS	30	DIMARTS	31						
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja Poma		Crema de patata i pastanaga Escalopa de pollastre (in situ) Enciam i cogombre Taronja							

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.



MENÚ ESCOLES TERRASSA MARÇ 2020

SENSE MARISC

DILLUNS	2	DIMARTS	3	DIMECRES	4	DIJOUS	5	DIVENDRES	6
Fideus a la cassola amb calamars (sofregit de verdures, calamar) Truita francesa Enciam i pastanaga Poma		Mongeta blanca estofada amb patates Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Platan		Sopa de brou Cap de llom amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet) Pera		Llenties guisades amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro logurt natural		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Taronja	
DILLUNS	9	DIMARTS	10	DIMECRES	11	DIJOUS	12	DIVENDRES	13
Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre al forn Enciam i brots de soja logurt natural		Macarrons amb salsa de formatge Fingers de peix Enciam, olives i pastanaga Poma		Cigrons guisats amb verdures Cuets de rap al forn Enciam, blat de moro i soja Kiwi		Mongeta tendra i patata Mandonguilles de vedella amb bolets Platan	
DILLUNS	16	DIMARTS	17	DIMECRES	18	DIJOUS	19	DIVENDRES	20
Espaguetis amb salsa carbonara (salsa beixamel, bacon) Hamburguesa de verdures Enciam i tomàquet Poma		Llenties guisades (sofregit de tomàquet, ceba i verdures) Truita de patata i ceba Enciam, olives i blat de moro Taronja		Sopa de brou i arròs integral Cuixetes de pollastre al forn Enciam i pipes logurt natural		Crema d'hortalisses de temporada (Carbassó, ceba, pastanaga) Daus de llom amb salsa de tomàquet Platan		Fesols blancs guisats amb patates i verdures Bacallà al forn Amanida variada Pera	
DILLUNS	23	DIMARTS	24	DIMECRES	25	DIJOUS	26	DIVENDRES	27
Coliflor i patata al vapor Escalopa de porc Enciam, pastanaga i api Taronja		Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Enciam, cogombre i pastanaga Platan		Crema de pastanaga Mandonguilles d'au amb salsa i xampinyons Kiwi		Cigrons a la Riojana (verdures i xoriç) Filet de lluç al forn Amanida variada logurt natural		Sopa de brou amb fideus Pollastre al forn Enciam, blat de moro i olives Poma	
DILLUNS	30	DIMARTS	31						
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja Poma		Crema de patata i pastanaga Escalopa de pollastre Enciam, cogombre i pipes Taronja							

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren. L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.

*Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opcó integral).
** Cuinat i amanit amb oli d'oliva.





MENÚ ESCOLES TERRASSA MARÇ 2020



NO SOJA, POLLASTRE

DILLUNS	2	DIMARTS	3	DIMECRES	4	DIJOURS	5	DIVENDRES	6
Fideus a la cassola amb calamars (sofregit de verdures, calamar) Truita francesa Enciam i pastanaga Poma		Mongeta blanca estofada amb patates LLuç al forn Enciam i cogombre Platan		Sopa de brou vegetal Cap de llom amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet) Pera		Llentíes guisades amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro logurt natural		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Fingers de peix Enciam, tomàquet i olives Taronja	
DILLUNS	9	DIMARTS	10	DIMECRES	11	DIJOURS	12	DIVENDRES	13
Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes Llom a la planxa Enciam i brots de soja** logurt natural		Macarrons amb salsa de formatge Fingers de peix Enciam, olives i pastanaga Poma		Cigrons guisats amb verdures Cuets de rap al forn Enciam, blat de moro i soja** Kiwi		Mongeta tendra i patata Vedella a la planxa amb bolets Platan	
DILLUNS	16	DIMARTS	17	DIMECRES	18	DIJOURS	19	DIVENDRES	20
Espaguetis amb salsa carbonara (salsa beixamel, bacon) Hamburguesa de verdures Enciam i tomàquet Poma		Llentíes guisades (sofregit de tomàquet, ceba i verdures) Truita de patata i ceba Enciam, olives i blat de moro Taronja		Sopa de brou vegetal i arròs integral LLuç al forn Enciam i pipes logurt natural		Crema d'hortalisses de temporada (Carbassó, ceba, pastanaga) Daus de llom amb salsa de tomàquet Platan		Fesols blancs guisats amb patates i verdures Bacallà al forn Amanida variada Pera	
DILLUNS	23	DIMARTS	24	DIMECRES	25	DIJOURS	26	DIVENDRES	27
Coliflor i patata al vapor Escalopa de porc Enciam, pastanaga i api Taronja		Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Enciam, cogombre i pastanaga Platan		Crema de pastanaga Llom a la planxa amb salsa i xampinyons Kiwi		Cigrons a la Riojana (verdures i xoriç) Filet de lluç al forn Amanida variada logurt natural		Sopa de brou vegetal amb fideus Truita francesa Enciam, blat de moro i olives Poma	
DILLUNS	30	DIMARTS	31						
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja** Poma		Crema de patata i pastanaga Escalopa de porc Enciam, cogombre i pipes Taronja							

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·LÈRGICS 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.

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

** Cuitat i amanit amb oli d'oliva



MENÚ ESCOLES TERRASSA MARÇ 2020



NO CUSTACIS

DILLUNS	2	DIMARTS	3	DIMECRES	4	DIJOUS	5	DIVENDRES	6
Fideus a la cassola amb calamars (sofregit de verdures, calamar) Truita francesa Enciam i pastanaga Poma		Mongeta blanca estofada amb patates Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Platan		Sopa de brou Cap de llom amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet) Pera		Llenties guisades amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro logurt natural		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Taronja	
DILLUNS	9	DIMARTS	10	DIMECRES	11	DIJOUS	12	DIVENDRES	13
Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre al forn Enciam i brots de soja logurt natural		Macarrons amb salsa de formatge Fingers de peix Enciam, olives i pastanaga Poma		Cigrons guisats amb verdures Cuets de rap al forn Enciam, blat de moro i soja Kiwi		Mongeta tendra i patata Mandonguilles de vedella amb bolets Platan	
DILLUNS	16	DIMARTS	17	DIMECRES	18	DIJOUS	19	DIVENDRES	20
Espaguetis amb salsa carbonara (salsa beixamel, bacon) Hamburguesa de verdures Enciam i tomàquet Poma		Llenties guisades (sofregit de tomàquet, ceba i verdures) Truita de patata i ceba Enciam, olives i blat de moro Taronja		Sopa de brou i arròs integral Cuixetes de pollastre al forn Enciam i pipes logurt natural		Crema d'hortalisses de temporada (Carbassó, ceba, pastanaga) Daus de llom amb salsa de tomàquet Platan		Fesols blancs guisats amb patates i verdures Bacallà al forn Amanida variada Pera	
DILLUNS	23	DIMARTS	24	DIMECRES	25	DIJOUS	26	DIVENDRES	27
Coliflor i patata al vapor Escalopa de porc Enciam, pastanaga i api Taronja		Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Enciam, cogombre i pastanaga Platan		Crema de pastanaga Mandonguilles d'au amb salsa i xampinyons Kiwi		Cigrons a la Riojana (verdures i xoriç) Filet de lluç al forn Amanida variada logurt natural		Sopa de brou amb fideus Pollastre al forn Enciam, blat de moro i olives Poma	
DILLUNS	30	DIMARTS	31						
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja Poma		Crema de patata i pastanaga Escalopa de pollastre Enciam, cogombre i pipes Taronja							



D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren. L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.

"Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opcio integral)."
 ** Cuinat i amanit amb oli d'oliva



MENÚ ESCOLES TERRASSA MARÇ 2020



NO CIGRONS

DILLUNS	2	DIMARTS	3	DIMECRES	4	DIJOUS	5	DIVENDRES	6
Fideus a la cassola amb calamars (sofregit de verdures, calamar) Truita francesa Enciam i pastanaga Poma		Mongeta blanca estofada amb patates Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Platan		Sopa de brou Cap de llom amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet) Pera		Llenties guisades amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro logurt natural		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Croquetes de rostit Enciam, tomàquet i olives Taronja	
DILLUNS	9	DIMARTS	10	DIMECRES	11	DIJOUS	12	DIVENDRES	13
Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre al forn Enciam i brots de soja logurt natural		Macarrons amb salsa de formatge Filet de lluç arrebossat Enciam, olives i pastanaga Poma		Arròs amb verdures Cuetes de rap al forn Enciam, blat de moro i soja Kiwi		Mongeta tendra i patata Mandonguilles d'au amb bolets Platan	
DILLUNS	16	DIMARTS	17	DIMECRES	18	DIJOUS	19	DIVENDRES	20
Espaguetis amb salsa carbonara (salsa beixamel, bacon) Hamburguesa de verdures Enciam i tomàquet Poma		Llenties guisades (sofregit de tomàquet, ceba i verdures) Truita de patata i ceba Enciam, olives i blat de moro Taronja		Sopa de brou i arròs integral Cuixetes de pollastre al forn Enciam i pipes logurt natural		Crema d'hortalisses de temporada (Carbassó, ceba, pastanaga) Daus de llom amb salsa de tomàquet Platan		Fesols blancs guisats amb patates i verdures Bacallà al forn Amanida variada Pera	
DILLUNS	23	DIMARTS	24	DIMECRES	25	DIJOUS	26	DIVENDRES	27
Coliflor i patata al vapor Escalopa de porc (in situ) Enciam, pastanaga i api Taronja		Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Enciam, cogombre i pastanaga Platan		Crema de pastanaga Mandonguilles d'au amb salsa i xampinyons Kiwi		Patates a la Riojana (verdures i xoriç) Filet de lluç al forn Amanida variada logurt natural		Sopa de brou amb fideus Pollastre al forn Enciam, blat de moro i olives Poma	
DILLUNS	30	DIMARTS	31						
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja Poma		Crema de patata i pastanaga Escalopa de pollastre (in situ) Enciam, cogombre i pipes Taronja							





MENÚ ESCOLES TERRASSA MARÇ 2020

**NO POLLASTRE,
AUS DE CORRAL**

DILLUNS	2	DIMARTS	3	DIMECRES	4	DIJOUS	5	DIVENDRES	6
Fideus a la cassola amb calamars (sofregit de verdures, calamar) Truita francesa Enciam i pastanaga Poma		Mongeta blanca estofada amb patates Lluç al forn Enciam i cogombre Platan		Sopa de brou vegetal Cap de llong amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet) Pera		Llentíes guisades amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro logurt natural		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Croquetes de bacallà Enciam, tomàquet i olives Taronja	
DILLUNS	9	DIMARTS	10	DIMECRES	11	DIJOUS	12	DIVENDRES	13
Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes Llong a la planxa Enciam i brots de soja logurt natural		Macarrons amb salsa de formatge Filet de lluç arrebossat Enciam, olives i pastanaga Poma		Cigrons guisats amb verdures Cuetes de rap al forn Enciam, blat de moro i soja Kiwi		Mongeta tendra i patata Mandonguilles de vedella amb bolets Platan	
DILLUNS	16	DIMARTS	17	DIMECRES	18	DIJOUS	19	DIVENDRES	20
Espaguetis amb salsa carbonara (salsa beixamel, bacon) Hamburguesa de verdures Enciam i tomàquet Poma		Llentíes guisades (sofregit de tomàquet, ceba i verdures) Truita de patata i ceba Enciam, olives i blat de moro Taronja		Sopa de brou i arròs integral LLuç al forn Enciam i pipes logurt natural		Crema d'hortalisses de temporada (Carbassó, ceba, pastanaga) Daus de llong amb salsa de tomàquet Platan		Fesols blancs guisats amb patates i verdures Bacallà al forn Amanida variada Pera	
DILLUNS	23	DIMARTS	24	DIMECRES	25	DIJOUS	26	DIVENDRES	27
Coliflor i patata al vapor Escalopa de porc Enciam, pastanaga i api Taronja		Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Enciam, cogombre i pastanaga Platan		Crema de pastanaga Mandonguilles de vedella amb salsa i xampinyons Kiwi		Cigrons a la Riojana (verdures i xoriç) Filet de lluç al forn Amanida variada logurt natural		Sopa de brou vegetal amb fideus Truita francesa Enciam, blat de moro i olives Poma	
DILLUNS	30	DIMARTS	31						
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja Poma		Crema de patata i pastanaga Escalopa de porc Enciam, cogombre i pipes Taronja							

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 25 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGIS 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.

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





MENÚ ESCOLES TERRASSA MARÇ 2020



NO FS, MARISC, ROSACEES

DILLUNS	2	DIMARTS	3	DIMECRES	4	DIJOUS	5	DIVENDRES	6
Fideus a la cassola amb calamars (sofregit de verdures, calamar) Truita francesa Enciam i pastanaga Poma		Mongeta blanca estofada amb patates Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Platan		Sopa de brou Cap de llom amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet) Pera		Llenties guisades amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro logurt natural		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Taronja	
DILLUNS	9	DIMARTS	10	DIMECRES	11	DIJOUS	12	DIVENDRES	13
Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre al forn Enciam i brots de soja logurt natural		Macarrons amb salsa de formatge Fingers de peix Enciam, olives i pastanaga Poma		Cigrons guisats amb verdures Cuets de rap al forn Enciam, blat de moro i soja Fruita del temps*		Mongeta tendra i patata Mandonguilles de vedella amb bolets Platan	
DILLUNS	16	DIMARTS	17	DIMECRES	18	DIJOUS	19	DIVENDRES	20
Espaguetis amb salsa carbonara (salsa beixamel, bacon) Hamburguesa de verdures Enciam i tomàquet Poma		Llenties guisades (sofregit de tomàquet, ceba i verdures) Truita de patata i ceba Enciam, olives i blat de moro Taronja		Sopa de brou i arròs integral Cuixetes de pollastre al forn Enciam i cogombre logurt natural		Crema d'hortalisses de temporada (Carbassó, ceba, pastanaga) Daus de llom amb salsa de tomàquet Platan		Fesols blancs guisats amb patates i verdures Bacallà al forn Amanida variada Pera	
DILLUNS	23	DIMARTS	24	DIMECRES	25	DIJOUS	26	DIVENDRES	27
Coliflor i patata al vapor Escalopa de porc Enciam, pastanaga i api Taronja		Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Enciam, cogombre i pastanaga Platan		Crema de pastanaga Mandonguilles d'au amb salsa i xampinyons Fruita del temps*		Cigrons a la Riojana (verdures i xoriç) Filet de lluç al forn Amanida variada logurt natural		Sopa de brou amb fideus Pollastre al forn Enciam, blat de moro i olives Poma	
DILLUNS	30	DIMARTS	31						
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja Poma		Crema de patata i pastanaga Escalopa de pollastre Enciam i cogombre Taronja							





MENÚ ESCOLES TERRASSA MARÇ 2020



**NO FRUCTOSA, LACTOSA,
SORBITOL**

DILLUNS	2	DIMARTS	3	DIMECRES	4	DIJOUS	5	DIVENDRES	6
Fideus amb calamars Trita francesa logurt natural S/L		Patata bullida amb oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Pèsols logurt natural S/L		Sopa de brou (s/verdures) Cap de llom al forn Arròs pilaf logurt natural S/L		Pèsols saltejats Salmó al forn Espirals tricolor logurt natural S/L		Patates al caliu Escalopa de pollastre (in situ) Arròs blanc logurt natural S/L	
DILLUNS	9	DIMARTS	10	DIMECRES	11	DIJOUS	12	DIVENDRES	13
Arròs amb oli i orenga Trita de carbassó (s/ceba) Espirals tricolor logurt natural S/L		Patates gratinades amb formatge S/L Bistec de pollastre al forn Pèsols logurt natural S/L		Macarrons formatge S/L Filet de lluç arrebossat Arròs amb orenga logurt natural S/L		Pèsols amb patata Cuquetes de rap al forn Espirals tricolor logurt natural S/L		Patata bullida amb oli Daus de vedella en el seu suc amb arròs logurt natural S/L	
DILLUNS	16	DIMARTS	17	DIMECRES	18	DIJOUS	19	DIVENDRES	20
Espaguetis amb beixamel S/L Llom a la planxa Patata dau logurt natural S/L		Pèsols saltejats Trita a la francesa Espirals tricolor logurt natural S/L		Sopa de brou (s/verdures) i arròs integral Cuixetes de pollastre al forn Patata caliu logurt natural S/L		Purè de patata Daus de llom en el seu suc amb arròs blanc logurt natural S/L		Patata bullida amb oli d'oliva Bacallà al forn Pèsols logurt natural S/L	
DILLUNS	23	DIMARTS	24	DIMECRES	25	DIJOUS	26	DIVENDRES	27
Patates gratinades amb formatge S/L Escalopa de porc (in situ) Espirals tricolor logurt natural S/L		Arròs amb oli i orenga Trita de carbassó (s/ceba) Patata dau logurt natural S/L		Purè de patata Bistec d'au amb macarrons logurt natural S/L		Pèsols amb patata Filet de lluç al forn Arròs pilaf logurt natural S/L		Sopa de brou (s/verdures) amb fideus Pollastre al forn Patata caliu logurt natural S/L	
DILLUNS	30	DIMARTS	31						
Arròs amb oli i orenga Trita francesa Patata dau logurt natural S/L		Purè de patata Escalopa de pollastre (in situ) Espirals tricolor logurt natural S/L							

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.

**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opcio integral).
 ** Cuitat i amanit amb oli d'oliva