



MENU ESCOLES TERRASSA NOVEMBRE 2021



NO GLUTEN

DILLUNS	1	DIMARTS	2	DIMECRES	3	DIJOUS	4	DIVENDRES	5
FESTIU		Arròs amb salsa de tomàquet Truita de tonyina Enciam, cogombre i pastanaga Taronja		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	8	DIMARTS	9	DIMECRES	10	DIJOUS	11	DIVENDRES	12
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja Poma		Crema de patata i pastanaga Cigrons saltejats a l'allet Enciam i cogombre Mandarina		Tirabuixons de pasta S/G amb salsa de tomàquet Lluç al forn Enciam i pastanaga Pera		Llentíes amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Salsitxes d'au Enciam, blat de moro i olives logurt natural		Sopa de peix (cap de rap) Vedella estofada amb mossets de patata Plàtan	
DILLUNS	15	DIMARTS	16	DIMECRES	17	DIJOUS	18	DIVENDRES	19
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Hamburguesa de vedella Enciam i tomàquet Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de carbassó Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil, patata i ceba Escalopa de pollastre Enciam i pinya Macedònia de fruites		Espaguetis S/G amb xampinyons Cuets de rap al forn amb llit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Fesols guisats amb hortalisses (tomàquet, pastanaga, ceba i pebrot) Enciam, tomàquet i pastanaga Pera	
DILLUNS	22	DIMARTS	23	DIMECRES	24	DIJOUS	25	DIVENDRES	26
Bròquil al vapor Fideus (S/G) a la cassola (sofregit de verdures i pèsols) Pinya en el seu suc		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Plàtan		Crema de carbassa Cap de llom a la planxa amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet) Pera		Llentíes guisades amb arròs Bacallà al forn Enciam i blat de moro logurt natural		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Mandarina	
DILLUNS	29	DIMARTS	30	*MENU AMB PROTEÏNA VEGETAL					
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		**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral). ** Cuinat i amanit amb oli d'oliva D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els ALLERGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.					



MENU ESCOLES TERRASSA NOVEMBRE 2021



NO PORC

DILLUNS	1	DIMARTS	2	DIMECRES	3	DIJOUS	4	DIVENDRES	5
FESTIU		Arròs amb salsa de tomàquet Truita de tonyina Enciam, cogombre i pastanaga Taronja		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	8	DIMARTS	9	DIMECRES	10	DIJOUS	11	DIVENDRES	12
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja Poma		Crema de patata i pastanaga Falafels de cigrons al forn Enciam i cogombre Mandarina		Tirabuixons de pasta amb salsa de tomàquet Lluç al forn Enciam i pastanaga Pera		Llentíes amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Salsitxes d'au Enciam, blat de moro i olives logurt natural		Sopa de peix (cap de rap) Vedella estofada amb mossets de patata Plàtan	
DILLUNS	15	DIMARTS	16	DIMECRES	17	DIJOUS	18	DIVENDRES	19
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdutetes, espinacs i patates) Hamburguesa de vedella Enciam i tomàquet Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de carbassó Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil, patata i ceba Cordon blue de gall d'indi i formatge Enciam i pinya Macedònia de fruites		Espaguetis amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb llit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Fesols guisats amb hortalisses (tomàquet, pastanaga, ceba i pebrot) Enciam, tomàquet i pastanaga Pera	
DILLUNS	22	DIMARTS	23	DIMECRES	24	DIJOUS	25	DIVENDRES	26
Bròquil al vapor Fideus a la cassola (sofregit de verdutetes i pèsols) Pinya en el seu suc		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Platan		Crema de carbassa Hamburguesa de verdures amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet) Pera		Llentís guisades amb arròs Bacallà al forn Enciam i blat de moro logurt natural		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Croquetes de bacallà Enciam, tomàquet i olives Mandarina	
DILLUNS	29	DIMARTS	30	*MENU AMB PROTEÏNA VEGETAL					
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		**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral). ** Cuinat i amanit amb oli d'oliva D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.					



MENU ESCOLES TERRASSA NOVEMBRE 2021



NO CARN

DILLUNS	1	DIMARTS	2	DIMECRES	3	DIJOUS	4	DIVENDRES	5
FESTIU		Arròs amb salsa de tomàquet Truita de tonyina Enciam, cogombre i pastanaga Taronja		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	
DIMARTS	8	DIMARTS	9	DIMECRES	10	DIJOUS	11	DIVENDRES	12
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja Poma		Crema de patata i pastanaga Falafels de cigrons al forn Enciam i cogombre Mandarina		Tirabuixons de pasta amb salsa de tomàquet Lluç al forn Enciam i pastanaga Pera		Llenties amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Truita francesa Enciam, blat de moro i olives logurt natural		Sopa de peix (cap de rap) Filet de gallineta al forn amb mossets de patata Plàtan	
DILLUNS	15	DIMARTS	16	DIMECRES	17	DIJOUS	18	DIVENDRES	19
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Hamburguesa vegetal Enciam i tomàquet Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de carbassó Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil, patata i ceba Filet de lluç arrebossat Enciam i pinya Macedònia de fruites		Espaguetis amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb llit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Fesols guisats amb hortalisses (tomàquet, pastanaga, ceba i pebrot) Enciam, tomàquet i pastanaga Pera	
DILLUNS	22	DIMARTS	23	DIMECRES	24	DIJOUS	25	DIVENDRES	26
Bròquil al vapor Fideus a la cassola (sofregit de verdures i pèsols) Pinya en el seu suc		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Lluç a la planxa Enciam i cogombre Platan		Crema de carbassa Hamburguesa de verdures amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet) Pera		Llentís guisades amb arròs Bacallà al forn Enciam i blat de moro logurt natural		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Croquetes de bacallà Enciam, tomàquet i olives Mandarina	
DILLUNS	29	DIMARTS	30	*MENU AMB PROTEÏNA VEGETAL					
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		**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral). ** Cuinat i amanit amb oli d'oliva D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.					

DILLUNS	1	DIMARTS	2	DIMECRES	3	DIJOUS	4	DIVENDRES	5
FESTIU		Arròs amb salsa de tomàquet Truita francesa Enciam, cogombre i pastanaga Taronja		Crema de pastanaga Mandonguilles d'au amb salsa i xampinyons Kiwi		Cigrons a la Riojana (verduretes i xoriç) Truita francesa Amanida variada logurt natural		Sopa de brou amb fideus Pollastre al forn Enciam, blat de moro i olives Poma	
DILLUNS	8	DIMARTS	9	DIMECRES	10	DIJOUS	11	DIVENDRES	12
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja Poma		Crema de patata i pastanaga Falafels de cigrons al forn Enciam i cogombre Mandarina		Tirabuixons de pasta amb salsa de tomàquet Llom a la planxa Enciam i pastanaga Pera		Llentíes amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Salsitxes d'au Enciam, blat de moro i olives logurt natural		Sopa de brou amb fideus Vedella estofada amb mussets de patata Plàtan	
DILLUNS	15	DIMARTS	16	DIMECRES	17	DIJOUS	18	DIVENDRES	19
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verduretes, espinacs i patates) Hamburguesa de vedella Enciam i tomaquet Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de carbassó Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil, patata i ceba Llibrets de gall dindi i formatge Enciam i pinya Macedònia de fruites		Espaguetis amb xampinyons Llom a la planxa Pèsols i ceba Pera		Mongeta tendra i patata Fesols guisats amb hortalisses (tomàquet, pastanaga, ceba i pebrot) Enciam, tomàquet i pastanaga Pera	
DILLUNS	22	DIMARTS	23	DIMECRES	24	DIJOUS	25	DIVENDRES	26
Bròquil al vapor Fideus a la cassola (sofregit de verduretes i pèsols) Pinya en el seu suc		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Platan		Crema de carbassa Cap de llom a la planxa amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet) Pera		Llentíes 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 Mandarina	
DILLUNS	29	DIMARTS	30	*MENU AMB PROTEÏNA VEGETAL					
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							



MENU ESCOLES TERRASSA NOVEMBRE 2021



NO OU

DILLUNS	1	DIMARTS	2	DIMECRES	3	DIJOUS	4	DIVENDRES	5
FESTIU		Arròs amb salsa de tomàquet Filet de gallineta al forn Enciam, cogombre i pastanaga Taronja		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	8	DIMARTS	9	DIMECRES	10	DIJOUS	11	DIVENDRES	12
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 Falafels de cigrons al forn Enciam i cogombre Mandarina		Tirabuixons de pasta S/OU amb salsa de tomàquet Lluç al forn Enciam i pastanaga Pera		Llenties amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Salsitxes d'au Enciam, blat de moro i olives logurt natural		Sopa de peix (cap de rap) Vedella estofada amb mossets de patata Plàtan	
DILLUNS	15	DIMARTS	16	DIMECRES	17	DIJOUS	18	DIVENDRES	19
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verduretes, espinacs i patates) Hamburguesa de vedella Enciam i tomàquet Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Filet de lluç al forn Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil, patata i ceba Escalopa de pollastre Enciam i pinya Macedònia de fruites		Espaguetis S/OU amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb llit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Fesols guisats amb hortalisses (tomàquet, pastanaga, ceba i pebrot) Enciam, tomàquet i pastanaga Pera	
DILLUNS	22	DIMARTS	23	DIMECRES	24	DIJOUS	25	DIVENDRES	26
Bròquil al vapor Fideus (s/ou) a la cassola (sofregit de verduretes i pèsols) Pinya en el seu suc		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Plàtan		Crema de carbassa Cap de llom a la planxa amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet) Pera		Llenties amb arròs Bacallà al forn Enciam i blat de moro logurt natural		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Mandarina	
DILLUNS	29	DIMARTS	30	*MENU AMB PROTEÏNA VEGETAL					
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		**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral). ** Cuinat i amanit amb oli d'oliva D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LERGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.					



MENU ESCOLES TERRASSA NOVEMBRE 2021



OVOLACTEOVEGETARIA

DILLUNS	1	DIMARTS	2	DIMECRES	3	DIJOURS	4	DIVENDRES	5
FESTIU		Arròs amb salsa de tomàquet Truita francesa Enciam, cogombre i pastanaga Taronja		Crema de pastanaga Falafels amb salsa i xampinyons Kiwi		Cigrons amb verdures Truita francesa Amanida variada logurt natural		Sopa de brou vegetal amb fideus Truita de patata i ceba Enciam, blat de moro i olives Poma	
DILLUNS	8	DIMARTS	9	DIMECRES	10	DIJOURS	11	DIVENDRES	12
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja Poma		Crema de patata i pastanaga Falafels de cigrons al forn Enciam i cogombre Mandarina		Tirabuixons de pasta amb salsa de tomàquet Hamburguesa de coliflor i formatge Enciam i pastanaga Pera		Llenties amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Truita francesa Enciam, blat de moro i olives logurt natural		Sopa de verdures i fideus Pèsols saltejats amb ceba amb mossets de patata Plàtan	
DILLUNS	15	DIMARTS	16	DIMECRES	17	DIJOURS	18	DIVENDRES	19
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdutetes, espinacs i patates) Hamburguesa vegetal Enciam i tomàquet Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de carbassó Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil, patata i ceba Macarrons amb bolonyesa de llenties Enciam i pinya Macedònia de fruites		Espaguetis amb xampinyons Ous durs amb llit de pèsols i ceba Pera		Mongeta tendra i patata Fesols guisats amb hortalisses (tomàquet, pastanaga, ceba i pebrot) Enciam, tomàquet i pastanaga Pera	
DILLUNS	22	DIMARTS	23	DIMECRES	24	DIJOURS	25	DIVENDRES	26
Bròquil al vapor Fideus a la cassola (sofregit de verdutetes i pèsols) Pinya en el seu suc		Espinacs saltejats a l'allet Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Enciam i cogombre Platan		Crema de carbassa Hamburguesa de verdures amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet) Pera		Llenties guisades amb arròs Truita francesa Enciam i blat de moro logurt natural		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Falafels de cigrons Enciam, tomàquet i olives Mandarina	
DILLUNS	29	DIMARTS	30	*MENU AMB PROTEÏNA VEGETAL					
Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes i pèsols Varetes de verdures Enciam i brots de soja logurt natural		 **Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral). ***Quinat i amanit amb oli d'oliva D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren. L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.					



MENU ESCOLES TERRASSA NOVEMBRE 2021



NO GLUTEN, NO OU

DILLUNS	1	DIMARTS	2	DIMECRES	3	DIJOUS	4	DIVENDRES	5
FESTIU		Arròs amb salsa de tomàquet Filet de gallineta al forn Enciam, cogombre i pastanaga Taronja		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/G S/OU Pollastre al forn Enciam, blat de moro i olives Poma	
DILLUNS	8	DIMARTS	9	DIMECRES	10	DIJOUS	11	DIVENDRES	12
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 Cigrons saltejats a l'allet Enciam i cogombre Mandarina		Tirabuixons de pasta S/G S/OU amb salsa de tomàquet Lluç al forn Enciam i pastanaga Pera		Llentíes amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Salsitxes d'au Enciam, blat de moro i olives logurt natural		Sopa de peix (cap de rap) Vedella estofada amb mossets de patata Plàtan	
DILLUNS	15	DIMARTS	16	DIMECRES	17	DIJOUS	18	DIVENDRES	19
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verduretes, espinacs i patates) Hamburguesa de vedella Enciam i tomàquet Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Filet de lluç al forn Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil, patata i ceba Escalopa de pollastre Enciam i pinya Macedònia de fruites		Espaguetis S/G S/OU amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb llit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Fesols guisats amb hortalisses (tomàquet, pastanaga, ceba i pebrot) Enciam, tomàquet i pastanaga Pera	
DILLUNS	22	DIMARTS	23	DIMECRES	24	DIJOUS	25	DIVENDRES	26
Bròquil al vapor Fideus (S/G)/(S/OU) a la cassola (sofregit de verduretes i pèsols) Pinya en el seu suc		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Plàtan		Crema de carbassa Cap de llom a la planxa amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet) Pera		Llentíes guisades amb arròs Bacallà al forn Enciam i blat de moro logurt natural		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Mandarina	
DILLUNS	29	DIMARTS	30	*MENU AMB PROTEÏNA VEGETAL					
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		**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral). ** Cuiinat i amanit amb oli d'oliva D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els ALLERGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.					



MENU ESCOLES TERRASSA NOVEMBRE 2021



NO LACTOSA

DILLUNS	1	DIMARTS	2	DIMECRES	3	DIJOUS	4	DIVENDRES	5
FESTIU		Arròs amb salsa de tomàquet Truita de tonyina Enciam, cogombre i pastanaga Taronja		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	8	DIMARTS	9	DIMECRES	10	DIJOUS	11	DIVENDRES	12
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) Falafels de cigrons al forn Enciam i cogombre Mandarina		Tirabuixons de pasta amb salsa de tomàquet Lluç al forn Enciam i pastanaga Pera		Llenties amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Salsitxes d'au Enciam, blat de moro i olives logurt natural S/L		Sopa de peix (cap de rap) Vedella estofada amb patata Plàtan	
DILLUNS	15	DIMARTS	16	DIMECRES	17	DIJOUS	18	DIVENDRES	19
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Hamburguesa de vedella Enciam i tomàquet Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de carbassó Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil, patata i ceba Escalopa de pollastre Enciam i pinya Macedònia de fruites		Espaguetis amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb llit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Fesols guisats amb hortalisses (tomàquet, pastanaga, ceba i pebrot) Enciam, tomàquet i pastanaga Pera	
DILLUNS	22	DIMARTS	23	DIMECRES	24	DIJOUS	25	DIVENDRES	26
Bròquil al vapor Fideus a la cassola (sofregit de verdures i pèsols) Pinya en el seu suc		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Plàtan		Crema de carbassa S/L Cap de llom a la planxa amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet) Pera		Llenties amb arròs Bacallà 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 Mandarina	
DILLUNS	29	DIMARTS	30	*MENU AMB PROTEÏNA VEGETAL					
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		 **Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral). ** Cuinat i amanit amb oli d'oliva D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.					



MENU ESCOLES TERRASSA NOVEMBRE 2021

NO GLUTEN, NO LACTOSA

DILLUNS	1	DIMARTS	2	DIMECRES	3	DIJOUS	4	DIVENDRES	5
FESTIU		Arròs amb salsa de tomàquet Truita de tonyina Enciam, cogombre i pastanaga Taronja		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	8	DIMARTS	9	DIMECRES	10	DIJOUS	11	DIVENDRES	12
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) Cigrons saltejats a l'allet Enciam i cogombre Mandarina		Tirabuixons de pasta S/G amb salsa de tomàquet Lluç al forn Enciam i pastanaga Pera		Llentíes amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Salsitxes d'au Enciam, blat de moro i olives logurt natural S/L		Sopa de peix (cap de rap) Vedella estofada amb patata Plàtan	
DILLUNS	15	DIMARTS	16	DIMECRES	17	DIJOUS	18	DIVENDRES	19
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Hamburguesa de vedella Enciam i tomàquet Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de carbassó Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil, patata i ceba Escalopa de pollastre Enciam i pinya Macedònia de fruites		Espaguetis S/G amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb llit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Fesols guisats amb hortalisses (tomàquet, pastanaga, ceba i pebrot) Enciam, tomàquet i pastanaga Pera	
DILLUNS	22	DIMARTS	23	DIMECRES	24	DIJOUS	25	DIVENDRES	26
Bròquil al vapor Fideus (S/G) a la cassola (sofregit de verdures i pèsols) Pinya en el seu suc		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Plàtan		Crema de carbassa S/L Cap de llom a la planxa amb samfaina Pera		Llentíes guisades amb arròs Bacallà 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 Mandarina	
DILLUNS	29	DIMARTS	30	*MENU AMB PROTEÏNA VEGETAL					
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		**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral). ** Cuinat i amanit amb oli d'oliva D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LERGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.					



MENU ESCOLES TERRASSA NOVEMBRE 2021



NO PLV (SI VEDELLA)

DILLUNS	1	DIMARTS	2	DIMECRES	3	DIJOUS	4	DIVENDRES	5
FESTIU		Arròs amb salsa de tomàquet Truita de tonyina Enciam, cogombre i pastanaga Taronja		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	8	DIMARTS	9	DIMECRES	10	DIJOUS	11	DIVENDRES	12
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja Poma		Crema de patata i pastanaga (s/llet) Cigrons saltejats a l'allet Enciam i cogombre Mandarina		Tirabuixons de pasta amb salsa de tomàquet Lluç al forn Enciam i pastanaga Pera		Llenties amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Salsitxes d'au Enciam, blat de moro i olives Compota de fruita		Sopa de peix (cap de rap) Vedella estofada amb patata Plàtan	
DILLUNS	15	DIMARTS	16	DIMECRES	17	DIJOUS	18	DIVENDRES	19
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Hamburguesa de vedella Enciam i tomàquet Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de carbassó Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil, patata i ceba Escalopa de pollastre Enciam i pinya Macedònia de fruites		Espaguetis amb xampinyons Cuets de rap al forn amb llit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Fesols guisats amb hortalisses (tomàquet, pastanaga, ceba i pebrot) Enciam, tomàquet i pastanaga Pera	
DILLUNS	22	DIMARTS	23	DIMECRES	24	DIJOUS	25	DIVENDRES	26
Bròquil al vapor Fideus a la cassola (sofregit de verdures i pèsols) Pinya en el seu suc		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva 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		Llenties amb arròs Bacallà al forn Enciam i blat de moro Compota de fruita		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Mandarina	
DILLUNS	29	DIMARTS	30	*MENU AMB PROTEÏNA VEGETAL					
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		**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral). ** Cuitat i amanit amb oli d'oliva D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.					



MENU ESCOLES TERRASSA NOVEMBRE 2021



NO PLV (NO VEDELLA)

DILLUNS	1	DIMARTS	2	DIMECRES	3	DIJOUS	4	DIVENDRES	5
FESTIU		Arròs amb salsa de tomàquet Truita de tonyina Enciam, cogombre i pastanaga Taronja		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	8	DIMARTS	9	DIMECRES	10	DIJOUS	11	DIVENDRES	12
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja Poma		Crema de patata i pastanaga (S/LLET) Falafels de cigrons al forn Enciam i cogombre Mandarina		Tirabuixons de pasta amb salsa de tomàquet Lluç al forn Enciam i pastanaga Pera		Llenties amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Salsitxes d'au Enciam, blat de moro i olives Compota de fruita		Sopa de peix (cap de rap) Gall dindi estofat amb patata Plàtan	
DILLUNS	15	DIMARTS	16	DIMECRES	17	DIJOUS	18	DIVENDRES	19
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Llom a la planxa Enciam i tomàquet Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de carbassó Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil, patata i ceba Escalopa de pollastre Enciam i pinya Macedònia de fruites		Espaguetis amb xampinyons Cuets de rap al forn amb llit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Fesols guisats amb hortalisses (tomàquet, pastanaga, ceba i pebrot) Enciam, tomàquet i pastanaga Pera	
DILLUNS	22	DIMARTS	23	DIMECRES	24	DIJOUS	25	DIVENDRES	26
Bròquil al vapor Fideus a la cassola (sofregit de verdures i pèsols) Pinya en el seu suc		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva 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		Llenties amb arròs Bacallà al forn Enciam i blat de moro Compota de fruita		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Mandarina	
DILLUNS	29	DIMARTS	30	*MENU AMB PROTEÏNA VEGETAL					
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		**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral). ** Cuitat i amanit amb oli d'oliva D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els ALLERGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.					



MENU ESCOLES TERRASSA NOVEMBRE 2021

NO GLUTEN, PLV

DILLUNS	1	DIMARTS	2	DIMECRES	3	DIJOURS	4	DIVENDRES	5
FESTIU		Arròs amb salsa de tomàquet Truita de tonyina Enciam, cogombre i pastanaga Taronja		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/G Pollastre al forn Enciam, blat de moro i olives Poma	
DILLUNS	8	DIMARTS	9	DIMECRES	10	DIJOURS	11	DIVENDRES	12
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja Poma		Crema de patata i pastanaga (S/LLET) Cigrons saltejats a l'allet Enciam i cogombre Mandarina		Tirabuixons de pasta S/G amb salsa de tomàquet Lluç al forn Enciam i pastanaga Pera		Llentíes amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Salsitxes d'au Enciam, blat de moro i olives Compota de fruita		Sopa de peix (cap de rap) Gall dindi estofat amb patata Plàtan	
DILLUNS	15	DIMARTS	16	DIMECRES	17	DIJOURS	18	DIVENDRES	19
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Llom a la planxa Enciam i tomàquet Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de carbassó Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil, patata i ceba Escalopa de pollastre (a/farina de blat de moro) Enciam i pinya Macedònia de fruites		Espaguetis S/G amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb llit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Fesols guisats amb hortalisses (tomàquet, pastanaga, ceba i pebrot) Enciam, tomàquet i pastanaga Pera	
DILLUNS	22	DIMARTS	23	DIMECRES	24	DIJOURS	25	DIVENDRES	26
Bròquil al vapor Fideus (S/G) a la cassola (sofregit de verdures i pèsols) Pinya en el seu suc		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Plàtan		Crema de carbassa S/LL Cap de llom a la planxa amb samfaina Pera		Llentíes guisades amb arròs Bacallà al forn Enciam i blat de moro Compota de fruita		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Mandarina	
DILLUNS	29	DIMARTS	30	*MENU AMB PROTEÏNA VEGETAL					
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		**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral). ** Cuinat i amanit amb oli d'oliva D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els ALLERGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.					

DILLUNS	1	DIMARTS	2	DIMECRES	3	DIJOURS	4	DIVENDRES	5
FESTIU		Arròs amb salsa de tomàquet Truita de tonyina Enciam, cogombre i pastanaga Làctic		Crema de pastanaga Mandonguilles d'au amb salsa i xampinyons Làctic		Cigrons a la Riojana (verduretes 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 Làctic	
DILLUNS	8	DIMARTS	9	DIMECRES	10	DIJOURS	11	DIVENDRES	12
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja Làctic		Crema de patata i pastanaga Falafels de cigrons al forn Enciam i cogombre Làctic		Tirabuixons de pasta amb salsa de tomàquet Lluç al forn Enciam i pastanaga Làctic		Llenties amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Salsitxes d'au Enciam, blat de moro i olives logurt natural		Sopa de peix (cap de rap) Gall dindi estofat amb mossets de patata Làctic	
DILLUNS	15	DIMARTS	16	DIMECRES	17	DIJOURS	18	DIVENDRES	19
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verduretes, espinacs i patates) Llom a la planxa Enciam i tomàquet Làctic		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de carbassó Enciam, brots de soja i olives Làctic		Bròquil amb patates i ceba Llibrets de gall d'indi i formatge Enciam i pinya Làctic		Espaguetis amb xampinyons Cuets de rap al forn amb llit de pèsols ceba Làctic		Mongeta tendra i patata Fesols guisats amb hortalisses (tomàquet, pastanaga, ceba i pebrot) Enciam, tomàquet i pastanaga Làctic	
DILLUNS	22	DIMARTS	23	DIMECRES	24	DIJOURS	25	DIVENDRES	26
Bròquil al vapor Fideus a la cassola (sofregit de verduretes i pèsols) Làctic		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Làctic		Crema de carbassa Cap de llom amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet) Làctic		Llenties guisades amb arròs Bacallà al forn Enciam i blat de moro logurt natural		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Croquetes de rostit Enciam, tomàquet i olives Làctic	
DILLUNS	29	DIMARTS	30	*MENU AMB PROTEÏNA VEGETAL					
Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Amanida variada Làctic		Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre al forn Enciam i brots de soja logurt natural		**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral). ** Cuinat i amanit amb oli d'oliva D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LERGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.					



MENU ESCOLES TERRASSA NOVEMBRE 2021



HIPOCALÒRICA

DILLUNS	1	DIMARTS	2	DIMECRES	3	DIJOUS	4	DIVENDRES	5
FESTIU		Arròs amb oli i orenga Truita francesa Enciam, cogombre i pastanaga Taronja		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	8	DIMARTS	9	DIMECRES	10	DIJOUS	11	DIVENDRES	12
Arròs amb verdures Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja Poma		Crema de patata i pastanaga Cigrons saltejats a l'allet Enciam i cogombre Mandarina		Tirabuixons de pasta amb orenga Lluç al forn Enciam i pastanaga Pera		Llenties amb verdures Salsitxes d'au Enciam, blat de moro i olives logurt natural desnatat		Sopa de peix (cap de rap) Daus de vedella en el seu suc amb mossets de patata Plàtan	
DILLUNS	15	DIMARTS	16	DIMECRES	17	DIJOUS	18	DIVENDRES	19
Cigrons guisats amb espinacs Hamburguesa de vedella Enciam i tomàquet Poma		Arròs amb oli i orenga Truita francesa Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil amb patates i ceba Filet de gall dindi a la planxa Enciam i pinya Macedònia de fruites		Espaguetis amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb llit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Fesols guisats amb hortalisses (tomàquet, pastanaga, ceba i pebrot) Enciam, tomàquet i pastanaga Pera	
DILLUNS	22	DIMARTS	23	DIMECRES	24	DIJOUS	25	DIVENDRES	26
Bròquil al vapor Fideus a la cassola (sofregit de verdutetes i pèsols) Pinya en el seu suc		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Platan		Crema de carbassa S/LL Cap de llom a la planxa amb carbassó Pera		Llenties vidues amb arròs Bacallà 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 Mandarina	
DILLUNS	29	DIMARTS	30	*MENU AMB PROTEÏNA VEGETAL					
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		**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral). ** Cuinat i amanit amb oli d'oliva D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els ALLERGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.					

DILLUNS	1	DIMARTS	2	DIMECRES	3	DIJOUS	4	DIVENDRES	5
FESTIU		Arròs amb salsa de tomàquet Truita de tonyina Enciam, cogombre i pastanaga Taronja		Crema de pastanaga Bistec d'au amb salsa i xampinyons Kiwi		Patates a la Riojana (verduretes 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	8	DIMARTS	9	DIMECRES	10	DIJOUS	11	DIVENDRES	12
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit Poma		Crema de patata i pastanaga Pollastre al forn Enciam i cogombre Mandarina		Tirabuixons de pasta amb salsa de tomàquet Lluç al forn Enciam i pastanaga Pera		Patates guisades amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Llom a la planxa Enciam, blat de moro i olives logurt natural		Sopa de peix (cap de rap) Vedella estofada amb mossets de patata Plàtan	
DILLUNS	15	DIMARTS	16	DIMECRES	17	DIJOUS	18	DIVENDRES	19
Patates guisades amb espinacs (ceba, verduretes, espinacs i patates) Vedella a la planxa Enciam i tomàquet Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de carbassó Enciam i olives Taronja		Bròquil amb patates i ceba Escalopa de pollastre (in situ) Enciam i pinya Macedònia de fruites		Espaguetis amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb llit de ceba Pera		Mongeta tendra i patata Llom al forn amb hortalisses (tomàquet, pastanaga, ceba i pebrot) Enciam, tomàquet i pastanaga Pera	
DILLUNS	22	DIMARTS	23	DIMECRES	24	DIJOUS	25	DIVENDRES	26
Bròquil al vapor Fideus a la cassola (sofregit de verduretes i gall dindi) Pinya en el seu suc		Patata bullida amb oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Platan		Crema de carbassa Cap de llom amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet) Pera		Arròs amb xampinyons Bacallà al forn Enciam i blat de moro logurt natural		Patata, pastanaga i mongeta Escalopa de pollastre (in situ) Enciam, tomàquet i olives Mandarina	
DILLUNS	29	DIMARTS	30						
Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre al forn Enciam i tomàquet logurt natural		 **Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral). ** Cuinat i amanit amb oli d'oliva D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LERGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.					



MENU ESCOLES TERRASSA NOVEMBRE 2021



BAIXA COLESTEROL

DILLUNS	1	DIMARTS	2	DIMECRES	3	DIJOUS	4	DIVENDRES	5
FESTIU		Arròs integral amb oli i orenga Truita francesa Enciam, cogombre i pastanaga Taronja		Crema de pastanaga (S/LL) Daus de gall dindi amb xampinyons Kiwi		Cigrons amb verdures Filet de lluç al forn Amanida variada logurt natural desnatat		Sopa de brou vegetal amb fideus Pollastre al forn Enciam, blat de moro i olives Poma	
DILLUNS	8	DIMARTS	9	DIMECRES	10	DIJOUS	11	DIVENDRES	12
Arròs integral amb verdures (porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja Poma		Crema de patata i pastanaga (S/LL) Cigrons bullits amb oli d'oliva Enciam i cogombre Mandarina		Macarrons integrals amb oli i orenga Lluç al forn Enciam i pastanaga Pera		Llenties amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Gall dindi a la planxa Enciam, blat de moro i olives logurt natural desnatat		Sopa de peix (arròs integral) (cap de rap) Vedella al seu suc amb pastanaga Plàtan	
DILLUNS	15	DIMARTS	16	DIMECRES	17	DIJOUS	18	DIVENDRES	19
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Daus de vedella al seu suc Enciam i tomàquet Poma		Arròs integral amb verdures Truita francesa Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil amb patates i ceba Filet de gall dindi a la planxa Enciam i pinya Macedònia de fruites		Espaguetis integrals amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb llit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Fesols amb hortalisses (tomàquet, pastanaga, ceba i pebrot) Enciam, tomàquet i pastanaga Pera	
DILLUNS	22	DIMARTS	23	DIMECRES	24	DIJOUS	25	DIVENDRES	26
Bròquil al vapor Espaguetis integrals amb sofregit de verdures i pèsols Pinya en el seu suc		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Platan		Crema de carbassa (S/LL) Cap de llom amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet) Pera		Llenties guisades amb verdures Bacallà al forn Enciam i blat de moro logurt natural desnatat		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Bistec de pollastre a la planxa Enciam, tomàquet i olives Mandarina	
DILLUNS	29	DIMARTS	30	*MENU AMB PROTEÏNA VEGETAL					
Arròs integral amb verdures Truita francesa Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre al forn Enciam i brots de soja logurt natural desnatat		 **Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral). ** Cuinat i amanit amb oli d'oliva D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els ALLERGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.					

NO LLEGUMS, OU

DILLUNS	1	DIMARTS	2	DIMECRES	3	DIJOUS	4	DIVENDRES	5
FESTIU		Arròs amb salsa de tomàquet Filet de gallineta al forn Enciam, cogombre i pastanaga Taronja		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	8	DIMARTS	9	DIMECRES	10	DIJOUS	11	DIVENDRES	12
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) LLom a la planxa Enciam i tomàquet amanit Poma		Crema de patata i pastanaga Pollastre al forn Enciam i cogombre Mandarina		Tirabuixons de pasta S/OU amb salsa de tomàquet Lluç al forn Enciam i pastanaga Pera		Patates guisades amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) LLom a la planxa Enciam, blat de moro i olives logurt natural		Sopa de peix (cap de rap) Vedella estofada amb mossets de patata Plàtan	
DILLUNS	15	DIMARTS	16	DIMECRES	17	DIJOUS	18	DIVENDRES	19
Patates guisades amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Vedella a la planxa Enciam i tomàquet Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Filet de lluç a forn Enciam i olives Taronja		Bròquil amb patates i ceba Escalopa de pollastre (in situ) Enciam i pinya Macedònia de fruites		Espaguetis S/OU amb xampinyons Cuets de rap al forn amb llit de ceba Pera		Mongeta tendra i patata Llom al forn amb hortalisses (tomàquet, pastanaga, ceba i pebrot) Enciam, tomàquet i pastanaga Pera	
DILLUNS	22	DIMARTS	23	DIMECRES	24	DIJOUS	25	DIVENDRES	26
Bròquil al vapor Fideus a la cassola (sofregit de verdures i gall dindi) Pinya en el seu suc		Patata bullida amb oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Platan		Crema de carbassa Cap de llom amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet) Pera		Arròs amb xampinyons Bacallà al forn Enciam i blat de moro logurt natural		Patata, pastanaga i mongeta Escalopa de pollastre (in situ) Enciam, tomàquet i olives Mandarina	
DILLUNS	29	DIMARTS	30						
Arròs amb salsa de tomàquet LLom a la planxa Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre al forn Enciam i tomàquet logurt natural		 "Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral)." "Cuiinat i amanit amb oli d'oliva" D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren. L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.					



MENU ESCOLES TERRASSA NOVEMBRE 2021



SENSE MARISC

DILLUNS	1	DIMARTS	2	DIMECRES	3	DIJOUS	4	DIVENDRES	5
FESTIU		Arròs amb salsa de tomàquet Truita de tonyina Enciam, cogombre i pastanaga Taronja		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	8	DIMARTS	9	DIMECRES	10	DIJOUS	11	DIVENDRES	12
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja Poma		Crema de patata i pastanaga Falafels de cigrons al forn Enciam i cogombre Mandarina		Tirabuixons de pasta amb salsa de tomàquet Lluç al forn Enciam i pastanaga Pera		Llenties amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Salsitxes d'au Enciam, blat de moro i olives logurt natural		Sopa de brou amb fideus Vedella estofada amb mossets de patata Plàtan	
DILLUNS	15	DIMARTS	16	DIMECRES	17	DIJOUS	18	DIVENDRES	19
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Hamburguesa de vedella Enciam i tomàquet Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de carbassó Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil amb patates i ceba LLibrets de gall d'indi i formatge Enciam i pinya Macedònia de fruites		Espaguetis amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb llit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Fesols guisats amb hortalisses (tomàquet, pastanaga, ceba i pebrot) Enciam, tomàquet i pastanaga Pera	
DILLUNS	22	DIMARTS	23	DIMECRES	24	DIJOUS	25	DIVENDRES	26
Bròquil al vapor Fideus a la cassola (sofregit de verdures i pèsols) Pinya en el seu suc		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Platan		Crema de carbassa Cap de llom amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet) Pera		Llenties guisades amb arròs Bacallà al forn Enciam i blat de moro logurt natural		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Mandarina	
DILLUNS	29	DIMARTS	30	*MENU AMB PROTEÏNA VEGETAL					
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		 **Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral). * Cuinat i amanit amb oli d'oliva D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els ALLERGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren. L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.					

* NO prèsec.

DILLUNS	1	DIMARTS	2	DIMECRES	3	DIJOUS	4	DIVENDRES	5
FESTIU		Arròs amb salsa de tomàquet Truita francesa Enciam, cogombre i pastanaga Taronja		Crema de pastanaga Bistec d'au amb salsa i xampinyons Kiwi		Patates a la Riojana (verduretes i xoriç) Truita francesa Amanida variada logurt natural		Sopa de brou amb fideus Pollastre al forn Enciam, blat de moro i olives Poma	
DILLUNS	8	DIMARTS	9	DIMECRES	10	DIJOUS	11	DIVENDRES	12
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja Poma		Crema de patata i pastanaga Pollastre al forn Enciam i cogombre Mandarina		Tirabuixons de pasta amb salsa de tomàquet Llom a la planxa Enciam i pastanaga Pera		Patates guisades amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) LLom a la planxa Enciam, blat de moro i olives logurt natural		Sopa de brou amb fideus Vedella estofada amb mossets de patata Plàtan	
DILLUNS	15	DIMARTS	16	DIMECRES	17	DIJOUS	18	DIVENDRES	19
Patates guisades amb espinacs (ceba, verduretes, espinacs i patates) Vedella a la planxa Enciam i tomàquet Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de carbassó Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil amb patates i ceba Escalopa de pollastre (in situ) Enciam i pinya Macedònia de fruites		Espaguetis amb xampinyons Llom a la planxa amb llit de ceba Pera		Mongeta tendra i patata Llom al forn amb hortalisses (tomàquet, pastanaga, ceba i pebrot) Enciam, tomàquet i pastanaga Pera	
DILLUNS	22	DIMARTS	23	DIMECRES	24	DIJOUS	25	DIVENDRES	26
Bròquil al vapor Fideus a la cassola (sofregit de verduretes i gall dindi) Pinya en el seu suc		Patata bullida amb oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Platan		Crema de carbassa Cap de llom amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, 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 Mandarina	
DILLUNS	29	DIMARTS	30	*MENU AMB PROTEÏNA VEGETAL					
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		 **Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral). ** Cuinat i amanit amb oli d'oliva D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els ALLERGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren. L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.					

DILLUNS	1	DIMARTS	2	DIMECRES	3	DIJOUS	4	DIVENDRES	5
FESTIU		Arròs amb salsa de tomàquet Truita de tonyina Enciam, cogombre i pastanaga Taronja		Crema de pastanaga Mandonguilles 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 Pollastre al forn Enciam, blat de moro i olives Poma	
DILLUNS	8	DIMARTS	9	DIMECRES	10	DIJOUS	11	DIVENDRES	12
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja Poma		Crema de patata i pastanaga Falafels de cigrons al forn Enciam i cogombre Mandarina		Tirabuixons de pasta amb salsa de tomàquet Lluç al forn Enciam i pastanaga Pera		Llenties amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Salsitxes d'au Enciam, blat de moro i olives logurt natural		Sopa de brou amb fideus Vedella estofada amb mossets de patata Plàtan	
DILLUNS	15	DIMARTS	16	DIMECRES	17	DIJOUS	18	DIVENDRES	19
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verduretes, espinacs i patates) Hamburguesa de vedella Enciam i tomàquet Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de carbassó Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil amb patates i ceba LLibrets de gall d'indi i formatge Enciam i pinya Macedònia de fruites		Espaguetis amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb llit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Fesols guisats amb hortalisses (tomàquet, pastanaga, ceba i pebrot) Enciam, tomàquet i pastanaga Pera	
DILLUNS	22	DIMARTS	23	DIMECRES	24	DIJOUS	25	DIVENDRES	26
Bròquil al vapor Fideus a la cassola (sofregit de verduretes i pèsols) Pinya en el seu suc		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Platan		Crema de carbassa Cap de llom amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet) Pera		Llenties guisades amb arròs Bacallà al forn Enciam i blat de moro logurt natural		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Mandarina	
DILLUNS	29	DIMARTS	30	*MENU AMB PROTEÏNA VEGETAL					
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		**Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral). ** Cuinat i amanit amb oli d'oliva D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els ALLERGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.					

NO CIGRONS

DILLUNS	1	DIMARTS	2	DIMECRES	3	DIJOURS	4	DIVENDRES	5
FESTIU		Arròs amb salsa de tomàquet Truita de tonyina Enciam, cogombre i pastanaga Taronja		Crema de pastanaga Mandonguilles d'au amb salsa i xampinyons Kiwi		Patates a la Riojana (verduretes 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	8	DIMARTS	9	DIMECRES	10	DIJOURS	11	DIVENDRES	12
Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja Poma		Crema de patata i pastanaga Mongetes seques saltejades a l'allet Enciam i cogombre Mandarina		Tirabuixons de pasta amb salsa de tomàquet Lluç al forn Enciam i pastanaga Pera		Llenties amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Salsitxes d'au Enciam, blat de moro i olives logurt natural		Sopa de peix (cap de rap) Vedella estofada amb mossets de patata Plàtan	
DILLUNS	15	DIMARTS	16	DIMECRES	17	DIJOURS	18	DIVENDRES	19
Patates gisades amb espinacs (ceba, verduretes, espinacs i patates) Vedella a la planxa Enciam i tomàquet Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de carbassó Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil amb patates i ceba Escalopa de pollastre (in situ) Enciam i pinya Macedònia de fruites		Espaguetis amb xampinyons Cuets de rap al forn amb llit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Fesols guisats amb hortalisses (tomàquet, pastanaga, ceba i pebrot) Enciam, tomàquet i pastanaga Pera	
DILLUNS	22	DIMARTS	23	DIMECRES	24	DIJOURS	25	DIVENDRES	26
Bròquil al vapor Fideus a la cassola (sofregit de verduretes i pèsols) Pinya en el seu suc		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Platan		Crema de carbassa Cap de llom amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet) Pera		Llenties guisades amb arròs Bacallà al forn Enciam i blat de moro logurt natural		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Croquetes de rostit Enciam, tomàquet i olives Mandarina	
DILLUNS	29	DIMARTS	30	*MENU AMB PROTEÏNA VEGETAL					
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		 **Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa (opció integral). ** Cuiinat i amanit amb oli d'oliva D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 20 d'Octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LERGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.					