

# MENU ESCOLES TERRASSA OCTUBRE 2020



**NO PORC**

DILLUNS		5		DIMARTS		6		DIMECRES		7		DIJOUS		8		DIVENDRES		9	
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates)				Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa				Bròquil, patata i ceba				Espaguetis amb xampinyons				Tirabuixons de pasta amb salsa de tomàquet			
Hamburguesa de vedella				Truita de tonyina				Cordon blue de gall d'indi i formatge				Cuetes de rap al forn amb llit de pèsols				Lluç al forn			
Enciam i tomàquet				Enciam, brots de soja i olives				Enciam, pinya i pipes				Pera				Enciam i pastanaga			
Poma				Taronja				Macedònia de fruites								Pera			
DILLUNS		12		DIMARTS		13		DIMECRES		14		DIJOUS		15		DIVENDRES		16	
FESTIU				Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva				Crema de carbassa				Llentíes guisades amb arròs				Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta)			
				Pernilets de pollastre al forn				Hamburguesa de verdures amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet)				Salmó al forn				Croquetes de bacallà			
				Enciam i cogombre				Pera				Enciam i blat de moro				Enciam, tomàquet i olives			
				Poma								logurt natural				Mandarina			
DILLUNS		19		DIMARTS		20		DIMECRES		21		DIJOUS		22		DIVENDRES		23	
Arròs amb salsa de tomàquet				Patates estofades amb carxofes				Macarrons amb salsa de formatge				Cigrons guisats amb verdures				Mongeta tendra i patata			
Truita de carbassó				Bistec de pollastre al forn				Filet de lluç arrebossat				Cuetes de rap al forn				Mandonguilles de vedella			
Amanida variada				Enciam i brots de soja				Enciam, olives i pastanaga				Enciam, blat de moro i soja				amb bolets			
Pera				logurt natural				Poma				Kiwi				Plàtan			
DILLUNS		26		DIMARTS		27		DIMECRES		28		DIJOUS		29		DIVENDRES		30	
Espaguetis amb beixamel				Llentíes guisades (sofregit de tomàquet, ceba i verdures)				Sopa de brou vegetal i arròs integral				Crema d'hortalisses de temporada (Carbassó, ceba, pastanaga)				DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ			
Hamburguesa de verdures				Truita de patata i ceba				Cuixetes de pollastre al forn				Delícies de lluç amb salsa de tomàquet							
Enciam i tomàquet				Enciam, olives i blat de moro				Enciam i pipes				Plàtan							
Poma				Taronja				logurt natural											

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





# MENU ESCOLES TERRASSA OCTUBRE 2020

								NO CARN	
						DIJOUS	1	DIVENDRES	2
						Llentíes amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Mandonguilles de peix Enciam, blat de moro i olives logurt natural		Tirabuixons de pasta amb salsa de tomàquet Lluç al forn Enciam i pastanaga Pera	
DILLUNS	5	DIMARTS	6	DIMECRES	7	DIJOUS	8	DIVENDRES	9
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Hamburguesa vegetal Enciam i tomàquet Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de tonyina Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil, patata i ceba Filet de lluç arrebossat Enciam, pinya i pipes Macedònia de fruites		Espaguetis amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb lliit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Truita amb formatge Enciam, tomàquet i pastanaga logurt natural	
DILLUNS	12	DIMARTS	13	DIMECRES	14	DIJOUS	15	DIVENDRES	16
FESTIU		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Lluç a la planxa Enciam i cogombre Poma		Crema de carbassa 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 Mandarina	
DILLUNS	19	DIMARTS	20	DIMECRES	21	DIJOUS	22	DIVENDRES	23
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 Cuetes de rap al forn Enciam, blat de moro i soja Kiwi		Mongeta tendra i patata Mandonguilles de lluç amb bolets Plàtan	
DILLUNS	26	DIMARTS	27	DIMECRES	28	DIJOUS	29	DIVENDRES	30
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 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 Plàtan		DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	

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 A.L.E.R.G.I.N.S. 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 OCTUBRE 2020

**NO PEIX**

DILLUNS		5		DIMARTS		6		DIMECRES		7		DIJOUS		1		DIVENDRES		2	
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Hamburguesa de vedella Enciam i tomàquet Poma				Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita francesa Enciam, brots de soja i olives Taronja				Bròquil, patata i ceba Llibrets de gall dindi i formatge Enciam, pinya i pipes Macedònia de fruites				Espaguetis amb xampinyons Llom a la planxa Pèsols i ceba Pera				Tirabuixons de pasta amb salsa de tomàquet Llom a la planxa Enciam i pastanaga Pera			
DILLUNS		12		DIMARTS		13		DIMECRES		14		DIJOUS		15		DIVENDRES		16	
FESTIU				Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Poma				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		19		DIMARTS		20		DIMECRES		21		DIJOUS		22		DIVENDRES		23	
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 Plàtan			
DILLUNS		26		DIMARTS		27		DIMECRES		28		DIJOUS		29		DIVENDRES		30	
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 pipes logurt natural				Crema d'hortalisses de temporada (Carbassó, ceba, pastanaga) Daus de llom amb salsa de tomàquet Plàtan				DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ			



# MENU ESCOLES TERRASSA OCTUBRE 2020

NO OU

DILLUNS		5		DIMARTS		6		DIMECRES		7		DIJOUS		1		DIVENDRES		2	
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, 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, pinya i pipes Macedònia de fruites				Llentíes amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Salsitxes d'au Enciam, blat de moro i olives logurt natural				Tirabuixons de pasta S/OU amb salsa de tomàquet Lluç al forn Enciam i pastanaga Pera			
DILLUNS		12		DIMARTS		13		DIMECRES		14		DIJOUS		15		DIVENDRES		16	
FESTIU				Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Perniells de pollastre al forn Enciam i cogombre Poma				Crema de carbassa 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				Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Mandarina			
DILLUNS		19		DIMARTS		20		DIMECRES		21		DIJOUS		22		DIVENDRES		23	
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 verdures Cuetes de rap al forn Enciam, blat de moro i soja Kiwi				Mongeta tendra i patata Mandonguilles de vedella amb bolets Plàtan			
DILLUNS		26		DIMARTS		27		DIMECRES		28		DIJOUS		29		DIVENDRES		30	
Espaguetis S/OU amb salsa carbonara Gall d'indi planxa Enciam i tomàquet Poma				Llentíes guisades (sofrit 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				DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ			

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 ALERGENS 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).

\*\* Cuminat i amanit amb oli d'oliva





# MENU ESCOLES TERRASSA OCTUBRE 2020



**NO GLUTEN**

DILLUNS		5		DIMARTS		6		DIMECRES		7		DIJOUS		1		DIVENDRES		2	
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 tonyina Enciam, brots de soja i olives Taronja				Bròquil, patata i ceba Escalopa de pollastre Enciam, pinya i pipes Macedònia de fruites				Espaguetis S/G amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb lliit de pèsols ceba Pera				Tirabuixons de pasta S/G amb salsa de tomàquet Lluç al forn Enciam i pastanaga Pera			
DILLUNS		12		DIMARTS		13		DIMECRES		14		DIJOUS		15		DIVENDRES		16	
FESTIU				Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Poma				Crema de carbassa 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 Mandarina			
DILLUNS		19		DIMARTS		20		DIMECRES		21		DIJOUS		22		DIVENDRES		23	
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 Cuetes de rap al forn Enciam, blat de moro i soja Kiwi				Mongeta tendra i patata Mandonguilles de vedella amb bolets Plàtan			
DILLUNS		26		DIMARTS		27		DIMECRES		28		DIJOUS		29		DIVENDRES		30	
Espaguetis S/G amb salsa carbonara (salsa beixamel S/G, 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				Crema d'hortalisses de temporada (Carbassó, ceba, pastanaga) Daus de llom amb salsa de tomàquet Plàtan				DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ			

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).  
 \*\* Cugat i amanit amb oli d'oliva







# MENU ESCOLES TERRASSA OCTUBRE 2020

**NO GLUTEN, NO OU**

DILLUNS		5		DIMARTS		6		DIMECRES		7		DIJOUS		1		DIVENDRES		2	
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, 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, pinya i pipes Macedònia de fruites				Espaguetis S/G S/OU amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb lilit de pèsols ceba Pera				Tirabuixons de pasta S/G S/OU amb salsa de tomàquet Lluç al forn Enciam i pastanaga Pera			
DILLUNS		12		DIMARTS		13		DIMECRES		14		DIJOUS		15		DIVENDRES		16	
FESTIU				Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Poma				Crema de carbassa 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 Mandarina			
DILLUNS		19		DIMARTS		20		DIMECRES		21		DIJOUS		22		DIVENDRES		23	
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 Cuetes de rap al forn Enciam, blat de moro i soja Kiwi				Mongeta tendra i patata Mandonguilles de vedella amb bolets Plàtan			
DILLUNS		26		DIMARTS		27		DIMECRES		28		DIJOUS		29		DIVENDRES		30	
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				DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ			





# MENU ESCOLES TERRASSA OCTUBRE 2020

**NO LACTOSA**

DILLUNS		5		DIMARTS		6		DIMECRES		7		DIJOUS		1		DIVENDRES		2	
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 tonyina Enciam, brots de soja i olives Taronja				Bròquil, patata i ceba Escalopa de pollastre Enciam, pinya i pipes Macedònia de fruites				Espaguetis amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb lilit de pèsols ceba Pera				Tirabuixons de pasta amb salsa de tomàquet Lluç al forn Enciam i pastanaga Pera			
DILLUNS		12		DIMARTS		13		DIMECRES		14		DIJOUS		15		DIVENDRES		16	
FESTIU				Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Poma				Crema de carbassa S/L 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 Mandarina			
DILLUNS		19		DIMARTS		20		DIMECRES		21		DIJOUS		22		DIVENDRES		23	
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		26		DIMARTS		27		DIMECRES		28		DIJOUS		29		DIVENDRES		30	
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				DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ			

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).  
 \*\* Cuint i amanit amb oli d'oliva



# MENU ESCOLES TERRASSA OCTUBRE 2020

**NO GLUTEN, NO LACTOSA**

DILLUNS		5		DIMARTS		6		DIMECRES		7		DIJOUS		1		DIVENDRES		2			
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 tonyina Enciam, brots de soja i olives Taronja				Bròquil, patata i ceba Escalopa de pollastre Enciam, pinya i pipes Macedònia de fruites				Llentíes amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Salsitxes d'au Enciam, blat de moro i olives logurt natural S/L				Tirabuixons de pasta S/G amb salsa de tomàquet Lluç al forn Enciam i pastanaga Pera					
DILLUNS		12		DIMARTS		13		DIMECRES		14		DIJOUS		15		DIVENDRES		16			
FESTIU				Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Poma				Crema de carbassa S/L Cap de llonganissa a la planxa amb samfaina Pera				Espaguetis S/G amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb lliit de pèsols ceba Pera				Llentíes guisades amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro logurt natural S/L				Mongeta tendra i patata Aletes de pollastre al forn Enciam, tomàquet i pastanaga logurt natural S/L	
DILLUNS		19		DIMARTS		20		DIMECRES		21		DIJOUS		22		DIVENDRES		23			
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 Cuetes de rap al forn Enciam, blat de moro i soja Kiwi				Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Mandarina				Mongeta tendra i patata Mandonguilles de vedella amb bolets Plàtan	
DILLUNS		26		DIMARTS		27		DIMECRES		28		DIJOUS		29		DIVENDRES		30			
Espaguetis S/G amb salsa carbonara (salsa beixamel S/G 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 llonganissa amb salsa de tomàquet Plàtan				DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ					





# MENU ESCOLES TERRASSA OCTUBRE 2020

NO PLV (SI VEDELLA)

DILLUNS		5		DIMARTS		6		DIMECRES		7		DIJOUS		1		DIVENDRES		2	
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 tonyina Enciam, brots de soja i olives Taronja				Bròquil, patata i ceba Escalopa de pollastre Enciam, pinya i pipes Macedònia de fruites				Espaguetis amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb lliit de pèsols ceba Pera				Tirabuixons de pasta amb salsa de tomàquet Lluç al forn Enciam i pastanaga Pera			
DILLUNS		12		DIMARTS		13		DIMECRES		14		DIJOUS		15		DIVENDRES		16	
FESTIU				Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernillets de pollastre al forn Enciam i cogombre Poma				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 Mandarina			
DILLUNS		19		DIMARTS		20		DIMECRES		21		DIJOUS		22		DIVENDRES		23	
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 Mandonguilles de vedella amb bolets Plàtan			
DILLUNS		26		DIMARTS		27		DIMECRES		28		DIJOUS		29		DIVENDRES		30	
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				DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ			



# MENU ESCOLES TERRASSA OCTUBRE 2020

NO PLV (NO VEDELLA)

DILLUNS		5		DIMARTS		6		DIMECRES		7		DIJOUS		1		DIVENDRES		2	
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 tonyina Enciam, brots de soja i olives Taronja				Bròquil, patata i ceba Escalopa de pollastre Enciam, pinya i pipes Macedònia de fruites				Espaguetis amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb lilit de pèsols ceba Pera				Tirabuixons de pasta amb salsa de tomàquet Lluç al forn Enciam i pastanaga Pera			
DILLUNS		12		DIMARTS		13		DIMECRES		14		DIJOUS		15		DIVENDRES		16	
FESTIU				Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Poma				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 Mandarina			
DILLUNS		19		DIMARTS		20		DIMECRES		21		DIJOUS		22		DIVENDRES		23	
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		26		DIMARTS		27		DIMECRES		28		DIJOUS		29		DIVENDRES		30	
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				DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ			

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 (opció integral).  
 \*\* Cuiinat i amanit amb oli d'oliva



# MENU ESCOLES TERRASSA OCTUBRE 2020

## NO FRUITS SECS

DILLUNS		5		DIMARTS		6		DIMECRES		7		DIJOUS		1		DIVENDRES		2			
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 tonyina 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 lilit de pèsols ceba Pera				Llentíes amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Salsitxes d'au Enciam, blat de moro i olives logurt natural				Tirabuixons de pasta amb salsa de tomàquet Lluç al forn Enciam i pastanaga Pera	
DILLUNS		12		DIMARTS		13		DIMECRES		14		DIJOUS		15		DIVENDRES		16			
FESTIU				Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernillets de pollastre al forn Enciam i cogombre Poma				Crema de carbassa 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 Mandarina					
DILLUNS		19		DIMARTS		20		DIMECRES		21		DIJOUS		22		DIVENDRES		23			
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 Cuetes de rap al forn Enciam, blat de moro i soja Kiwi				Mongeta tendra i patata Mandonguilles de vedella amb bolets Plàtan					
DILLUNS		26		DIMARTS		27		DIMECRES		28		DIJOUS		29		DIVENDRES		30			
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 Plàtan				DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ					

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.



\*\*\* Cugat i amanit amb oli d'oliva



# MENU ESCOLES TERRASSA OCTUBRE 2020

**NO GLUTEN, PLV**

DILLUNS		5		DIMARTS		6		DIMECRES		7		DIJOUS		1		DIVENDRES		2	
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 tonyina Enciam, brots de soja i olives Taronja				Bròquil, patata i ceba Escalopa de pollastre Enciam, pinya i pipes Macedònia de fruites				Espaguetis S/G amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb lilit de pèsols ceba Pera				Tirabuixons de pasta S/G amb salsa de tomàquet Lluç al forn Enciam i pastanaga Pera			
DILLUNS		12		DIMARTS		13		DIMECRES		14		DIJOUS		15		DIVENDRES		16	
FESTIU				Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Poma				Crema de carbassa S/LL Cap de llom a la planxa amb samfaina Pera				Llentíes 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 Mandarina			
DILLUNS		19		DIMARTS		20		DIMECRES		21		DIJOUS		22		DIVENDRES		23	
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 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		26		DIMARTS		27		DIMECRES		28		DIJOUS		29		DIVENDRES		30	
Espaguetis S/G 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				DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ			

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).  
\*\* Cuitat i amanit amb oli d'oliva





# MENU ESCOLES TERRASSA OCTUBRE 2020

NO PLV (SI VEDELLA), OU

DILLUNS		5		DIMARTS		6		DIMECRES		7		DIJOURS		1		DIVENDRES		2	
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, 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, pinya i pipes Macedònia de fruites				Espaguetis S/OU amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb lliit de pèsols ceba Pera				Tirabuixons S/OU de pasta amb salsa de tomàquet Lluç al forn Enciam i pastanaga Pera			
DILLUNS		12		DIMARTS		13		DIMECRES		14		DIJOURS		15		DIVENDRES		16	
FESTIU				Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Poma				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 Mandarina			
DILLUNS		19		DIMARTS		20		DIMECRES		21		DIJOURS		22		DIVENDRES		23	
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		26		DIMARTS		27		DIMECRES		28		DIJOURS		29		DIVENDRES		30	
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				DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ			

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





# MENU ESCOLES TERRASSA OCTUBRE 2020

**NO VEDELLA, FRUITA**

DILLUNS		5		DIMARTS		6		DIMECRES		7		DIJOUS		1		DIVENDRES		2	
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Llom a la planxa Enciam i tomàquet Làctic				Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de tonyina Enciam, brots de soja i olives Làctic				Bròquil amb patates i ceba LLibrets de gall d'indi i formatge Enciam, pinya i pipes Làctic				Espaguetis amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb lilit de pèsols ceba Làctic				Tirabuixons de pasta amb salsa de tomàquet Lluç al forn Enciam i pastanaga Làctic			
DILLUNS		12		DIMARTS		13		DIMECRES		14		DIJOUS		15		DIVENDRES		16	
FESTIU				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				Llentíes guisades amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro logurt natural				Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Croquetes de rostí Enciam, tomàquet i olives Làctic			
DILLUNS		19		DIMARTS		20		DIMECRES		21		DIJOUS		22		DIVENDRES		23	
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				Macarrons amb salsa de formatge Filet de lluç arrebossat Enciam, olives i pastanaga Làctic				Cigrons guisats amb verdures Cuetes de rap al forn Enciam, blat de moro i soja Làctic				Mongeta tendra i patata Llom a la planxa amb bolets Làctic			
DILLUNS		26		DIMARTS		27		DIMECRES		28		DIJOUS		29		DIVENDRES		30	
Espaguetis amb salsa carbonara (salsa beixamel, bacon) Hamburguesa de verdures Enciam i tomàquet Làctic				Llentíes guisades (sofregit de tomàquet, ceba i verdures) Truita de patata i ceba Enciam, olives i blat de moro Làctic				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 Làctic				DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ			

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.

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



\*\* Cuinat i amanit amb oli d'oliva

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



# MENU ESCOLES TERRASSA OCTUBRE 2020

								NO FRUCTOSA	
						DIJOUS	1	DIVENDRES	2
						<p>Lenties amb patata Llom a la planxa Enciam i olives negres logurt natural sense sucre</p>		<p>Tirabuixons de pasta amb formatge ratllat Lluç al forn Enciam i pebrot verd (màx.50g) logurt natural sense sucre</p>	
DILLUNS	5	DIMARTS	6	DIMECRES	7	DIJOUS	8	DIVENDRES	9
<p>Lenties amb espinacs Vedella a la planxa Enciam i tomàquet (màx. 50g) logurt natural sense sucre</p>		<p>Arròs amb oli i orenga Truita de tonyina Enciam i olives negres logurt natural sense sucre</p>		<p>Bròquil amb patata Llibrets de gall dindi i formatge (in situ) Enciam i cogombre (màx. 50g) logurt natural sense sucre</p>		<p>Espaguetis amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb patata logurt natural sense sucre</p>		<p>Mongeta tendra (màx. 50g) i patata Aletes de pollastre al forn Enciam i olives negres logurt natural sense sucre</p>	
DILLUNS	12	DIMARTS	13	DIMECRES	14	DIJOUS	15	DIVENDRES	16
FESTIU		<p>Patata bullida amb oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre (màx. 50g) logurt natural sense sucre</p>		<p>Crema de patata i carbassó (màx. 50g) Cap de llom amb samfaina (pebrot, albergínia, carbassó i tomàquet) (verdures màx. 50g) logurt natural sense sucre</p>		<p>Llenties guisades amb arròs Salmó al forn Enciam i olives negres logurt natural sense sucre</p>		<p>Mongeta tendra (màx. 50g) i patata Escalopa de pollastre (in situ) Enciam i tomàquet (màx. 50g) logurt natural sense sucre</p>	
DILLUNS	19	DIMARTS	20	DIMECRES	21	DIJOUS	22	DIVENDRES	23
<p>Arròs amb oli i orenga Truita de carbassó (s/ceba) Mesclum d'enciams logurt natural sense sucre</p>		<p>Patates estofades amb carxofes (màx. 50g) Bistec de pollastre al forn Enciam i tomàquet (màx. 50g) logurt natural sense sucre</p>		<p>Macarrons amb salsa de formatge Filet de lluç arrebossat Enciam i olives negres logurt natural sense sucre</p>		<p>Llenties amb patata Cuetes de rap al forn Enciam i cogombre (màx. 50g) logurt natural sense sucre</p>		<p>Mongeta tendra (màx. 50g) i patata Daus de vedella en el seu suc amb bolets logurt natural sense sucre</p>	
DILLUNS	26	DIMARTS	27	DIMECRES	28	DIJOUS	29	DIVENDRES	30
<p>Espaguetis amb beixamel Llom a la planxa Enciam i tomàquet (màx. 50g) logurt natural sense sucre</p>		<p>Llenties guisades amb carbassó Truita a la francesa Enciam i olives negres logurt natural sense sucre</p>		<p>Sopa de brou i arròs integral Cuixetes de pollastre al forn Enciam i cogombre (màx. 50g) logurt natural sense sucre</p>		<p>Crema de patata i carbassó Daus de llom en el seu suc amb arròs blanc logurt natural sense sucre</p>		DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	

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





# MENU ESCOLES TERRASSA OCTUBRE 2020



## HIPOCALÒRICA

DILLUNS		5		DIMARTS		6		DIMECRES		7		DIJOURS		1		DIVENDRES		2	
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, pinya i pipes Macedònia de fruites				Espaguetis amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb llit de pèsols ceba Pera				Tirabuixons de pasta amb orenga Lluç al forn Enciam i pastanaga Pera			
DILLUNS		12		DIMARTS		13		DIMECRES		14		DIJOURS		15		DIVENDRES		16	
FESTIU				Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Poma				Crema de carbassa S/LL Cap de llom a la planxa amb carbassó Pera				Llenties 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 Mandarina			
DILLUNS		19		DIMARTS		20		DIMECRES		21		DIJOURS		22		DIVENDRES		23	
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 Cuetes 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		26		DIMARTS		27		DIMECRES		28		DIJOURS		29		DIVENDRES		30	
Espaguetis amb oli i orenga Hamburguesa de verdures Enciam i tomàquet Poma				Llenties 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				DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ			

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



# MENU ESCOLES TERRASSA OCTUBRE 2020

								NO LLEGUMS	
						DIJOUS	1	DIVENDRES	2
						<p>Patates guisades amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Llom a la planxa Enciam, blat de moro i olives logurt natural</p>		<p>Tirabuixons de pasta amb salsa de tomàquet Lluç al forn Enciam i pastanaga Pera</p>	
DILLUNS	5	DIMARTS	6	DIMECRES	7	DIJOUS	8	DIVENDRES	9
<p>Patates guisades amb espinacs (ceba, verduretes, espinacs i patates) Vedella a la planxa Enciam i tomàquet Poma</p>		<p>Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de tonyina Enciam, brots de soja i olives Taronja</p>		<p>Bròquil amb patates i ceba Escalopa de pollastre (in situ) Enciam, pinya i pipes Macedònia de fruites</p>		<p>Espaguetis amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb llit de ceba Pera</p>		<p>Mongeta tendra i patata Aletes de pollastre a l'estil Americà (Salsa barbacoa) Enciam, tomàquet i pastanaga logurt natural</p>	
DILLUNS	12	DIMARTS	13	DIMECRES	14	DIJOUS	15	DIVENDRES	16
FESTIU		<p>Patata bullida amb oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Poma</p>		<p>Crema de carbassa Cap de llom amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet) Pera</p>		<p>Arròs amb xampinyons Salmó al forn Enciam i blat de moro logurt natural</p>		<p>Patata, pastanaga i mongeta Escalopa de pollastre (in situ) Enciam, tomàquet i olives Mandarina</p>	
DILLUNS	19	DIMARTS	20	DIMECRES	21	DIJOUS	22	DIVENDRES	23
<p>Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Amanida variada Pera</p>		<p>Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre al forn Enciam i brots de soja logurt natural</p>		<p>Macarrons amb salsa de formatge Filet de lluç arrebossat Enciam, olives i pastanaga Poma</p>		<p>Arròs amb verduretes Cuetes de rap al forn Enciam, blat de moro i soja Kiwi</p>		<p>Mongeta tendra i patata Vedella a la planxa amb bolets Plàtan</p>	
DILLUNS	26	DIMARTS	27	DIMECRES	28	DIJOUS	29	DIVENDRES	30
<p>Espaguetis amb salsa carbonara (salsa beixamel, bacon) Hamburguesa de verdures Enciam i tomàquet Poma</p>		<p>Patates guisades (sofregit de tomàquet, ceba i verduretes) Truita de patata i ceba Enciam, olives i blat de moro Taronja</p>		<p>Sopa de brou i arròs integral Cuixetes de pollastre al forn Enciam i pipes logurt natural</p>		<p>Crema d'hortalisses de temporada (Carbassó, ceba, pastanaga) Daus de llom amb salsa de tomàquet Plàtan</p>		DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	

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 OCTUBRE 2020

**NO LLEGUMS, OU**

DILLUNS		5		DIMARTS		6		DIMECRES		7		DIJOUS		1		DIVENDRES		2	
Patates guisades amb espínacs (ceba, verdures, espínacs i patates) Vedella a la planxa Enciam i tomàquet Poma				Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Filet de lluç a forn Enciam, brots de soja i olives Taronja				Bròquil amb patates i ceba Escalopa de pollastre (in situ) Enciam, pinya i pipes Macedònia de fruites				Espaguetis S/OU amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb llit de ceba Pera				Tirabuixons de pasta S/OU amb salsa de tomàquet Lluç al forn Enciam i pastanaga Pera			
DILLUNS		12		DIMARTS		13		DIMECRES		14		DIJOUS		15		DIVENDRES		16	
FESTIU				Patata bullida amb oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Poma				Crema de carbassa 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 Mandarina			
DILLUNS		19		DIMARTS		20		DIMECRES		21		DIJOUS		22		DIVENDRES		23	
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 Cuetes de rap al forn Enciam, blat de moro i soja Kiwi				Mongeta tendra i patata Vedella a la planxa amb bolets Plàtan			
DILLUNS		26		DIMARTS		27		DIMECRES		28		DIJOUS		29		DIVENDRES		30	
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				DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ			

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·LÈRGIS dels aliments que componen els menús que s'hi laboren. 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).  
 \*\* Cuiinat amb oli d'oliva







# MENU ESCOLES TERRASSA OCTUBRE 2020

**NO SOJA, FS, SÍNDRIA, MELÓ, KIWI**

DILLUNS		5		DIMARTS		6		DIMECRES		7		DIJOUS		1		DIVENDRES		2	
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Vedella a la planxa Enciam i tomàquet Poma				Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de tonyina Enciam, brots de soja** i olives Taronja				Bròquil amb patates i ceba Escalopa de pollastre Enciam i pinya Fruita del temps*				Espaguetis amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb lilit de pèsols ceba Pera				Tirabuixons de pasta amb salsa de tomàquet Lluç al forn Enciam i pastanaga Pera			
DILLUNS		12		DIMARTS		13		DIMECRES		14		DIJOUS		15		DIVENDRES		16	
FESTIU				Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernillets de pollastre al forn Enciam i cogombre Poma				Crema de carbassa 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 pollastre Enciam, tomàquet i olives Mandarina			
DILLUNS		19		DIMARTS		20		DIMECRES		21		DIJOUS		22		DIVENDRES		23	
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 Cuetes de rap al forn Enciam, blat de moro i soja** Fruita del temps*				Mongeta tendra i patata Vedella a la planxa amb bolets Plàtan			
DILLUNS		26		DIMARTS		27		DIMECRES		28		DIJOUS		29		DIVENDRES		30	
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 llom amb salsa de tomàquet Plàtan				DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ			

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·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 (opció integral).  
\*\* Cuinat i amanit amb oli d'oliva



\*\* Brots de Judia Mungo



# MENU ESCOLES TERRASSA OCTUBRE 2020

**NO LACTOSA, PRÈSSEC,  
ALPISTE**

DILLUNS		5		DIMARTS		6		DIMECRES		7		DIJOUS		1		DIVENDRES		2	
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdurettes, espinacs i patates) Hamburguesa de vedella Enciam i tomàquet Poma				Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de tonyina Enciam, brots de soja i olives Taronja				Bròquil, patata i ceba Escalopa de pollastre Enciam, pinya i pipes Plàtan				Llentíes amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Salsitxes d'au Enciam, blat de moro i olives logurt natural S/L				Tirabuixons de pasta amb salsa de tomàquet Lluç al forn Enciam i pastanaga Pera			
DILLUNS		12		DIMARTS		13		DIMECRES		14		DIJOUS		15		DIVENDRES		16	
FESTIU				Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernillets de pollastre al forn Enciam i cogombre Poma				Crema de carbassa S/L 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 Mandarina			
DILLUNS		19		DIMARTS		20		DIMECRES		21		DIJOUS		22		DIVENDRES		23	
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 verdurettes Cuetes de rap al forn Enciam, blat de moro i soja Kiwi				Mongeta tendra i patata Mandonguilles de vedella amb bolets Plàtan			
DILLUNS		26		DIMARTS		27		DIMECRES		28		DIJOUS		29		DIVENDRES		30	
Espaguetis amb salsa carbonara (salsa beixamel S/L, bacon) Gall d'indi planxa Enciam i tomàquet Poma				Llentíes guisades (sofregit de tomàquet, ceba i verdurettes) 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				DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ			



# MENU ESCOLES TERRASSA OCTUBRE 2020

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

DILLUNS		5		DIMARTS		6		DIMECRES		7		DIJOUS		1		DIVENDRES		2	
Patates guisades amb espínacs (ceba, verdures, espínacs i patates) Hamburguesa vedella planxa Enciam i tomàquet Poma				Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita francesa 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 lilit de ceba Pera				Tirabuixons de pasta amb salsa de tomàquet Pollastre a la planxa Enciam i pastanaga Pera			
DILLUNS		12		DIMARTS		13		DIMECRES		14		DIJOUS		15		DIVENDRES		16	
FESTIU				Patata bullida amb oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Poma				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		19		DIMARTS		20		DIMECRES		21		DIJOUS		22		DIVENDRES		23	
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 Plàtan			
DILLUNS		26		DIMARTS		27		DIMECRES		28		DIJOUS		29		DIVENDRES		30	
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 Plàtan				DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ			

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.



# MENU ESCOLES TERRASSA OCTUBRE 2020

## SENSE MARISC

DILLUNS		5		DIMARTS		6		DIMECRES		7		DIJOUS		1		DIVENDRES		2	
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 tonyina Enciam, brots de soja i olives Taronja				Bròquil amb patates i ceba LLibrets de gall d'indi i formatge Enciam, pinya i pipes Macedònia de fruites				Espaguetis amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb lilit de pèsols ceba Pera				Tirabuixons de pasta amb salsa de tomàquet Lluç al forn Enciam i pastanaga Pera			
DILLUNS		12		DIMARTS		13		DIMECRES		14		DIJOUS		15		DIVENDRES		16	
FESTIU				Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Poma				Crema de carbassa 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 pollastre Enciam, tomàquet i olives Mandarina			
DILLUNS		19		DIMARTS		20		DIMECRES		21		DIJOUS		22		DIVENDRES		23	
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 Cuetes de rap al forn Enciam, blat de moro i soja Kiwi				Mongeta tendra i patata Mandonguilles de vedella amb bolets Plàtan			
DILLUNS		26		DIMARTS		27		DIMECRES		28		DIJOUS		29		DIVENDRES		30	
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 pipes logurt natural				Crema d'hortalisses de temporada (Carbassó, ceba, pastanaga) Daus de llom amb salsa de tomàquet Plàtan				DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ			

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





# MENU ESCOLES TERRASSA OCTUBRE 2020

**NO SOJA, POLLASTRE**

DILLUNS		5		DIMARTS		6		DIMECRES		7		DIJOURS		1		DIVENDRES		2	
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Vedella a la planxa Enciam i tomàquet Poma				Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de tonyina Enciam, brots de soja** i olives Taronja				Bròquil amb patates i ceba Escalopa de porc Enciam, pinya i pipes Macedonia de fruites				Espaguetis amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb lilit de pèsols ceba Pera				Tirabuixons de pasta amb salsa de tomàquet Lluç al forn Enciam i pastanaga Pera			
DILLUNS		12		DIMARTS		13		DIMECRES		14		DIJOURS		15		DIVENDRES		16	
FESTIU				Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Lluç al forn Enciam i cogombre Poma				Crema de carbassa 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 Mandarina			
DILLUNS		19		DIMARTS		20		DIMECRES		21		DIJOURS		22		DIVENDRES		23	
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 Cuetes de rap al forn Enciam, blat de moro i soja** Kiwi				Mongeta tendra i patata Vedella a la planxa amb bolets Plàtan			
DILLUNS		26		DIMARTS		27		DIMECRES		28		DIJOURS		29		DIVENDRES		30	
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 Plàtan				DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ			

\*\* Brots de Judia Mungo

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

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

\*\* Cuitat i amanit amb oli d'oliva

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







# MENU ESCOLES TERRASSA OCTUBRE 2020

**NO CUSTACIS**

DILLUNS		5		DIMARTS		6		DIMECRES		7		DIJOUS		1		DIVENDRES		2	
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 tonyina Enciam, brots de soja i olives Taronja				Bròquil amb patates i ceba LLibrets de gall d'indi i formatge Enciam, pinya i pipes Macedònia de fruites				Espaguetis amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb lilit de pèsols ceba Pera				Tirabuixons de pasta amb salsa de tomàquet Lluç al forn Enciam i pastanaga Pera			
DILLUNS		12		DIMARTS		13		DIMECRES		14		DIJOUS		15		DIVENDRES		16	
FESTIU				Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Poma				Crema de carbassa 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 pollastre Enciam, tomàquet i olives Mandarina			
DILLUNS		19		DIMARTS		20		DIMECRES		21		DIJOUS		22		DIVENDRES		23	
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 Cuetes de rap al forn Enciam, blat de moro i soja Kiwi				Mongeta tendra i patata Mandonguilles de vedella amb bolets Plàtan			
DILLUNS		26		DIMARTS		27		DIMECRES		28		DIJOUS		29		DIVENDRES		30	
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 pipes logurt natural				Crema d'hortalisses de temporada (Carbassó, ceba, pastanaga) Daus de llom amb salsa de tomàquet Plàtan				DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ			

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).  
 \*\* Cuitat i amanit amb oli d'oliva



# MENU ESCOLES TERRASSA OCTUBRE 2020

								NO CIGRONS	
						DIJOUS	1	DIVENDRES	2
						<p>Llentíes amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Salsitxes d'au Enciam, blat de moro i olives logurt natural</p>		<p>Tirabuixons de pasta amb salsa de tomàquet Lluç al forn Enciam i pastanaga Pera</p>	
DILLUNS	5	DIMARTS	6	DIMECRES	7	DIJOUS	8	DIVENDRES	9
<p>Patates gisades amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Vedella a la planxa Enciam i tomàquet Poma</p>		<p>Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de tonyina Enciam, brots de soja i olives Taronja</p>		<p>Bròquil amb patates i ceba Escalopa de pollastre (in situ) Enciam, pinya i pipes Macedònia de fruites</p>		<p>Espaguetis amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb llit de pèsols ceba Pera</p>		<p>Mongeta tendra i patata Aletes de pollastre a l'estil Americà (Salsa barbacoa) Enciam, tomàquet i pastanaga logurt natural</p>	
DILLUNS	12	DIMARTS	13	DIMECRES	14	DIJOUS	15	DIVENDRES	16
FESTIU		<p>Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Poma</p>		<p>Crema de carbassa Cap de llom amb samfaina (pebrot, ceba, albergínia, carbassó i tomàquet) Pera</p>		<p>Llentíes guisades amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro logurt natural</p>		<p>Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Croquetes de rostít Enciam, tomàquet i olives Mandarina</p>	
DILLUNS	19	DIMARTS	20	DIMECRES	21	DIJOUS	22	DIVENDRES	23
<p>Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Amanida variada Pera</p>		<p>Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre al forn Enciam i brots de soja logurt natural</p>		<p>Macarrons amb salsa de formatge Filet de lluç arrebossat Enciam, olives i pastanaga Poma</p>		<p>Arròs amb verdures Cuetes de rap al forn Enciam, blat de moro i soja Kiwi</p>		<p>Mongeta tendra i patata Mandonguilles d'au amb bolets Plàtan</p>	
DILLUNS	26	DIMARTS	27	DIMECRES	28	DIJOUS	29	DIVENDRES	30
<p>Espaguetis amb salsa carbonara (salsa beixamel, bacon) Hamburguesa de verdures Enciam i tomàquet Poma</p>		<p>Llentíes guisades (sofregit de tomàquet, ceba i verdures) Truita de patata i ceba Enciam, olives i blat de moro Taronja</p>		<p>Sopa de brou i arròs integral Cuixetes de pollastre al forn Enciam i pipes logurt natural</p>		<p>Crema d'hortalisses de temporada (Carbassó, ceba, pastanaga) Daus de llom amb salsa de tomàquet Plàtan</p>		DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	

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.

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



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



# MENU ESCOLES TERRASSA OCTUBRE 2020

**NO POLLASTRE,  
AUS DE CORRAL**

DILLUNS		5		DIMARTS		6		DIMECRES		7		DIJOURS		1		DIVENDRES		2	
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 tonyina Enciam, brots de soja i olives Taronja				Bròquil amb patates i ceba Escalopa de porc Enciam, pinya i pipes Macedònia de fruites				Espaguetis amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb llit de pèsols ceba Pera				Tirabuixons de pasta amb salsa de tomàquet Lluç al forn Enciam i pastanaga Pera			
DILLUNS		12		DIMARTS		13		DIMECRES		14		DIJOURS		15		DIVENDRES		16	
FESTIU				Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Lluç al forn Enciam i cogombre Poma				Crema de carbassa 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) Croquetes de bacallà Enciam, tomàquet i olives Mandarina			
DILLUNS		19		DIMARTS		20		DIMECRES		21		DIJOURS		22		DIVENDRES		23	
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 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 Plàtan			
DILLUNS		26		DIMARTS		27		DIMECRES		28		DIJOURS		29		DIVENDRES		30	
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 llom amb salsa de tomàquet Plàtan				DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ			

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.



# MENU ESCOLES TERRASSA OCTUBRE 2020

NO FS, MARISC, ROSACEES

DILLUNS		5		DIMARTS		6		DIMECRES		7		DIJOUS		1		DIVENDRES		2	
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 tonyina Enciam, brots de soja i olives Taronja				Bròquil amb patates i ceba LLibrets de gall d'indi i formatge Enciam i pinya Fruita del temps*				Espaguetis amb xampinyons Cuetes de rap al forn amb llit de pèsols ceba Pera				Tirabuixons de pasta amb salsa de tomàquet Lluç al forn Enciam i pastanaga Pera			
DILLUNS		12		DIMARTS		13		DIMECRES		14		DIJOUS		15		DIVENDRES		16	
FESTIU				Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Poma				Crema de carbassa 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 pollastre Enciam, tomàquet i olives Mandarina			
DILLUNS		19		DIMARTS		20		DIMECRES		21		DIJOUS		22		DIVENDRES		23	
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 Cuetes de rap al forn Enciam, blat de moro i soja Fruita del temps*				Mongeta tendra i patata Mandonguilles de vedella amb bolets Plàtan			
DILLUNS		26		DIMARTS		27		DIMECRES		28		DIJOUS		29		DIVENDRES		30	
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 llom amb salsa de tomàquet Plàtan				DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ			

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.

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

