


# MENÚ ESCOLES TERRASSA DESEMBRE 2017

## Dieta sense carn

			<b>DIVENDRES 1</b>
Primer plat			Llenties guisades (sofregit verduretes)
Segon plat			Filet de limanda al forn
Guarnició			Enciam, cogombre i olives
Postres			Fruita del temps

	DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
Primer plat	Arròs amb carxofes i calamar	Col i patata al vapor	FESTIU	LLIURE DISPOSICIÓ	FESTIU
Segon plat	Truita de patata i ceba	Lluç empanat			
Guarnició	Tomàquet amanit	Enciam, olives i pastanaga			
Postres	Fruita del temps	Làctic			

	DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Primer plat	Espaguettis amb salsa beixamel i formatge ratllat	Mongetes estofades (sofregit verduretes)	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou vegetal i pasta	Mongeta tendra i patata
Segon plat	Filet de nero al forn	Calamars a la romana	Truita de carbassó	Mandonguilles de lluç guisades	Truita de tonyina
Guarnició	Enciam, pastanaga i tomàquet	Enciam, olives i soja	Enciam, pipes i pastanaga	amb ceba i pèsols	Enciam, cogombre i blat de moro
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic

	DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Primer plat	Verdura tres colors (bròcoli, patata i pastanaga)	Llenties guisades (sofregit verduretes)		DIA INHABIL	Arròs amb tomàquet
Segon plat	Filet de limanda	Truita de patata i ceba			Lluç arrebossat
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, soja i pastanaga			Enciam, blat de moro i remolatxa
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps			Préssec en almívar

\*\*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.

# MENÚ ESCOLES TERRASSA DESEMBRE 2017

## Dieta sense porc

		DIVENDRES 1
Primer plat		Llenties guisades (sofregit verdures)
Segon plat		Pernilets de pollastre al forn amb salsa de taronja
Guarnició		Enciam, cogombre i olives
Postres		Fruita del temps

	DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
Primer plat	Arròs amb carxofes i calamar	Col i patata al vapor	FESTIU	LLIURE DISPOSICIÓ	FESTIU
Segon plat	Truita de patata i ceba	Lluç empanat			
Guarnició	Tomàquet amanit	Enciam, olives i pastanaga			
Postres	Fruita del temps	Làctic			

	DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Primer plat	Espaguettis amb salsa beixamel i formatge ratllat	Mongetes estofades (sofregit verdures)	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou vegetal i pasta	Mongeta tendra i patata
Segon plat	Filet de nero al forn	Pollastre rostit amb pinya	Truita de carbassó	Mandonguilles de lluç guisades	Truita de tonyina
Guarnició	Enciam, pastanaga i tomàquet	Enciam, olives i soja	Enciam, pipes i pastanaga	Amb ceba i pèsols	Enciam, cogombre i blat de moro
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic

	DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Primer plat	Verdura tres colors (brócoli, patata i pastanaga)	Llenties guisades (sofregit verdures)		DIA INHABIL	Arròs amb tomàquet
Segon plat	Hamburguesa de vedella	Truita de patata i ceba			Lluç arrebossat
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, soja i pastanaga			Enciam, blat de moro i remolatxa
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps			Préssec en almívar

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

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

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

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

# MENÚ ESCOLES TERRASSA DESEMBRE 2017

## Dieta al·lèrgia al peix



**GUARNIM  
EL  
MENJADOR!!**



Primer plat					DIVENDRES 1
Segon plat					Llenties guisades (sofregit verduretes)
Guarnició					Pernillets de pollastre al forn amb salsa de taronja
Postres					Enciam, cogombre i olives
					Fruita del temps

	DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
Primer plat	Arròs amb carxofes	Trinxat de col i patata amb oli d'all	FESTIU	LLIURE DISPOSICIÓ	FESTIU
Segon plat	Truita de patata i ceba	Salsitxes al forn (carn de porc)			
Guarnició	Tomàquet amanit	Enciam, olives i pastanaga			
Postres	Fruita del temps	Làctic			

	DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Primer plat	Espaguettis amb salsa beixamel i formatge ratllat	Mongetes estofades (sofregit verduretes)	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou casolà i pasta	Mongeta tendra i patata
Segon plat	Llom al forn	Pollastre rostit amb pinya	Truita de carbassó	Mandonguilles de vedella guisades	Escalopa de porc
Guarnició	Enciam, pastanaga i tomàquet	Enciam, olives i soja	Enciam, pipes i pastanaga	Amb ceba i pèsols	Enciam, cogombre i blat de moro
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic

	DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Primer plat	Verdura tres colors (brócoli, patata i pastanaga)	Llenties guisades (sofregit verduretes)	 DINAR DE NADAL		Arròs amb tomàquet
Segon plat	Hamburguesa de vedella	Truita de patata i ceba	ESCUDELLA DE NADAL		Fingers de pollastre
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, soja i pastanaga	RODO DE GALL D'INDI ROSTIT		Enciam, blat de moro i remolatxa
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	XIPS		Préssec en almivar
			CREP DE XOCOLATA		

\*\*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.



# MENÚ ESCOLES TERRASSA DESEMBRE 2017

## Dieta intolerància a la lactosa

		DIVENDRES 1
Primer plat		Llenties guisades (sofregit verduretes)
Segon plat		Pernilets de pollastre al forn amb salsa de taronja
Guarnició		Enciam, cogombre i olives
Postres		Fruita del temps

	DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
Primer plat	Arròs amb carxofes i calamar	Trinxat de col i patata amb oli d'all	FESTIU	LLIURE DISPOSICIÓ	FESTIU
Segon plat	Trita de patata i ceba	Salsitxes al forn (carn de porc)			
Guarnició	Tomàquet amanit	Enciam, olives i pastanaga			
Postres	Fruita del temps	logurt sense lactosa			

	DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Primer plat	Espaguettis saltejats amb verdures (pebrot, albergínia, xampinyons)	Mongetes estofades (sofregit verduretes)	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou casolà i pasta	Mongeta tendra i patata
Segon plat	Filet de nero al forn	Pollastre rostit amb pinya	Trita de carbassó	Mandonguilles de lluç guisades	Escalopa de porc (in situ)
Guarnició	Enciam, pastanaga i tomàquet	Enciam, olives i soja	Enciam, pipes i pastanaga	Amb ceba i pèsols	Enciam, cogombre i blat de moro
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Compota de poma

	DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Primer plat	Verdura tres colors (brócoli, patata i pastanaga)	Llenties guisades (sofregit verduretes)		DIA INHABIL	Arròs amb tomàquet
Segon plat	Hamburguesa de vedella	Trita de patata i ceba			Lluç arrebossat
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, soja i pastanaga			Enciam, blat de moro i remolatxa
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps			Préssec en almívar

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

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


\*\* Cuiñat i amanit amb oli d'oliva

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



# MENÚ ESCOLES TERRASSA DESEMBRE 2017

## Dieta al·lèrgia PLV (Aina Elvira)

		DIVENDRES 1
Primer plat		Llenties guisades (sofregit verduretes)
Segon plat		Pernillets de pollastre al forn amb salsa de taronja
Guarnició		Enciam, cogombre i olives
Postres		Fruita del temps

	DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
Primer plat	Arròs amb carxofes i calamar	Trinxat de col i patata amb oli d'all	FESTIU	LLIURE DISPOSICIÓ	FESTIU
Segon plat	Truita de patata i ceba	Salsitxes al forn (carn de porc)			
Guarnició	Tomàquet amanit	Enciam, olives i pastanaga			
Postres	Fruita del temps	Compota de poma			

	DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Primer plat	Espaguettis saltejats amb verdures (pebrot, albergínia, xampinyons)	Mongetes estofades (sofregit verduretes)	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou vegetal i pasta	Mongeta tendra i patata
Segon plat	Filet de nero al forn	Pollastre rostit amb pinya	Truita de carbassó	Mandonguilles de lluç guisades	Escalopa de porc (in situ)
Guarnició	Enciam, pastanaga i tomàquet	Enciam, olives i soja	Enciam, pipes i pastanaga	amb ceba i pèsols	Enciam, cogombre i blat de moro
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Compota de poma

	DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Primer plat	Verdura tres colors (bròcoli, patata i pastanaga)	Llenties guisades (sofregit verduretes)		DIA INHABIL	Arròs amb tomàquet
Segon plat	Peix arrebossat	Truita de patata i ceba			Fingers de peix
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, soja i pastanaga			Enciam, blat de moro i remolatxa
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps			Préssec en almívar

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

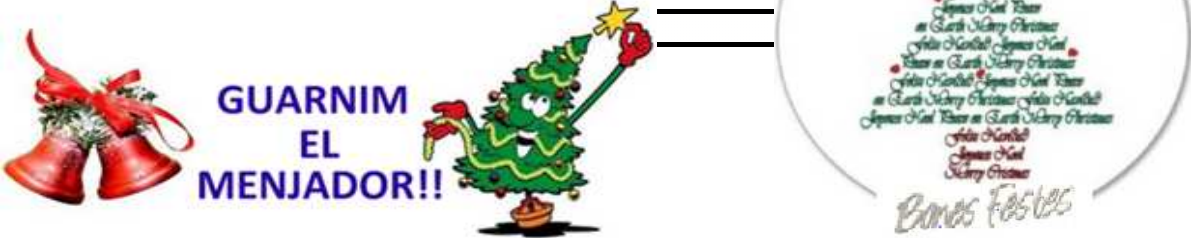
\*\* Cuiinat i amanit amb oli d'oliva

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.

# MENÚ ESCOLES TERRASSA DESEMBRE 2017

## Dieta intolerància al gluten

	 <p style="text-align: center;"><b>GUARNIM EL MENJADOR!!</b></p>	<b>DIVENDRES 1</b>
Primer plat		Llenties guisades (sofregit verdures)
Segon plat		Pernilets de pollastre al forn amb salsa de taronja
Guarnició		Enciam, cogombre i olives
Postres		Fruita del temps

	DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
Primer plat	Arròs amb carxofes i calamar	Trinxat de col i patata amb oli d'all	FESTIU	LLIURE DISPOSICIÓ	FESTIU
Segon plat	Truita de patata i ceba	Salsitxes al forn (carn de porc)			
Guarnició	Tomàquet amanit	Enciam, olives i pastanaga			
Postres	Fruita del temps	Làctic			

	DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Primer plat	Espaguettis S/G amb salsa beixamel (farina de blat de moro) i formatge ratllat	Mongetes estofades (sofregit verdures)	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou casolà i pasta S/G	Mongeta tendra i patata
Segon plat	Filet de nero al forn	Pollastre rostit amb pinya	Truita de carbassó	Fingers de peix	Escalopa de porc (farina de blat de moro)
Guarnició	Enciam, pastanaga i tomàquet	Enciam, olives i soja	Enciam, pipes i pastanaga	Amb ceba i pèsols	Enciam, cogombre i blat de moro
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic

	DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Primer plat	Verdura tres colors (bròcoli, patata i pastanaga)	Llenties guisades (sofregit verdures)		DIA INHABIL	Arròs amb tomàquet
Segon plat	Hamburguesa de vedella	Truita de patata i ceba			Fingers de peix
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, soja i pastanaga			Enciam, blat de moro i remolatxa
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps			Préssec en almívar

\*\*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.

# MENÚ ESCOLES TERRASSA DESEMBRE 2017

## Dieta al·lèrgia a l'ou

		
Primer plat		DIVENDRES 1
Segon plat		Llenties guisades (sofregit verdures)
Guarnició		Pernillets de pollastre al forn amb salsa de taronja
Postres		Enciam, cogombre i olives Fruita del temps

	DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
Primer plat	Arròs am carxofes i calamar	Trinxat de col i patata amb oli d'all	FESTIU	LLIURE DISPOSICIÓ	FESTIU
Segon plat	Pollastre a la planxa	Salsitxes al forn (carn de porc)			
Guarnició	Tomàquet amanit	Enciam, olives i pastanaga			
Postres	Fruita del temps	Làctic			

	DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Primer plat	Espaguettis s/ou amb salsa beixamel i formatge ratllat	Mongetes estofades (sofregit verdures)	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou casolà i pasta s/ou	Mongeta tendra i patata
Segon plat	Filet de nero al forn	Pollastre rostit amb pinya	Bistec d'au a la planxa	Mandonguilles de lluç guisades	Escalopa de porc (s/ou)
Guarnició	Enciam, pastanaga i tomàquet	Enciam, olives i soja	Enciam, pipes i pastanaga	Amb ceba i pèsols	Enciam, cogombre i blat de moro
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic

	DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Primer plat	Verdura tres colors (brócoli, patata i pastanaga)	Llenties guisades (sofregit verdures)		DIA INHABIL	Arròs amb tomàquet
Segon plat	Hamburguesa de vedella	Bistec de pollastre al forn			Fingers de peix
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, soja i pastanaga			Enciam, blat de moro i remolatxa
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps			Préssec en almívar

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

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




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

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



# MENÚ ESCOLES TERRASSA DESEMBRE 2017

## Dieta al·lèrgia als fruits secs

	 <b>GUARNIM EL MENJADOR!!</b>  	<b>DIVENDRES 1</b>
Primer plat		Llenties guisades (sofregit verdures)
Segon plat		Pernilets de pollastre al forn salsa de taronja
Guarnició		Enciam, cogombre i olives
Postres		Fruita del temps

	DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
Primer plat	Arròs amb carxofes i calamar	Trinxat de col i patata amb oli d'all	FESTIU	LLIURE DISPOSICIÓ	FESTIU
Segon plat	Truita de patata i ceba	Salsitxes al forn (carn de porc)			
Guarnició	Tomàquet amanit	Enciam, olives i pastanaga			
Postres	Fruita del temps	Làctic			

	DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Primer plat	Espaguettis amb salsa beixamel i formatge ratllat	Mongetes estofades (sofregit verdures)	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou casolà i pasta	Mongeta tendra i patata
Segon plat	Filet de nero al forn	Pollastre rostit amb pinya	Truita de carbassó	Mandonguilles de lluç guisades	Llom arrebossat
Guarnició	Enciam, pastanaga i tomàquet	Enciam, olives i soja	Enciam i pastanaga	Amb ceba i pèsols	Enciam, cogombre i blat de moro
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic

	DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Primer plat	Verdura tres colors (bròcoli, patata i pastanaga)	Llenties guisades (sofregit verdures)		DIA INHABIL	Arròs amb tomàquet
Segon plat	Hamburguesa de vedella	Truita de patata i ceba			Fingers de peix
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, soja i pastanaga			Enciam, blat de moro i remolatxa
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps			Préssec en almívar

\*\*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.

# MENÚ ESCOLES TERRASSA DESEMBRE 2017

## Dieta sense fructosa ni sorbitol (Diego Galindo)



**GUARNIM  
EL  
MENJADOR!!**



					<b>DIVENDRES 1</b>
Primer plat					Llenties guisades (sofregit verdures) (s/ceba ni pastanaga)
Segon plat					Pernillets de pollastre al forn
Guarnició					Enciam, cogombre i olives
Postres					logurt natural sense sucre

Tote les Verdures han de ser fresques sense envasar

	DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
Primer plat	Arròs amb carxofes i calamar	Trinxat de col i patata amb oli d'all	FESTIU	LLIURE DISPOSICIÓ	FESTIU
Segon plat	Truita francesa	Salsitxes al forn (carn de porc)			
Guarnició	Tomàquet amanit	Xampinyons			
Postres	logurt natural sense sucre	logurt natural sense sucre			

	DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Primer plat	Espaguettis amb salsa beixamel i formatge ratllat	Llenties estofades (sofregit verdures) (s/ceba ni pastanaga)	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou casolà i pasta	Mongeta tendra i patata
Segon plat	Filet de nero al forn	Pollastre al forn	Truita francesa	Mandonguilles de lluç guisades	Escalopa de porc (in situ)
Guarnició	Enciam i tomàquet	Enciam i olives negres	Barreja d'enciams	Assortit de bolets	Enciam i cogombre
Postres	logurt natural sense sucre	logurt natural sense sucre	logurt natural sense sucre	logurt natural sense sucre	logurt natural sense sucre

	DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Primer plat	Bròquil amb patata	Llenties guisades (sofregit verdures) (s/ceba ni pastanaga)			Arròs amb tomàquet
Segon plat	Hamburguesa de vedella	Truita francesa			DIA INHABIL
Guarnició	Enciam i tomàquet	Enciam i olives			Enciam, blat de moro i remolatxa
Postres	logurt natural sense sucre	logurt natural sense sucre			logurt natural sense sucre

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

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

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

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

# MENÚ ESCOLES TERRASSA DESEMBRE 2017

## Dieta hipocalòrica



					<b>DIVENDRES 1</b>
Primer plat					Purè de verdures de temporada
Segon plat					Pernillets de pollastre al forn
Guarnició					Enciam i cogombre
Postres					Fruita del temps

	DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
Primer plat	Purè de verdures de temporada	Trinxat de col i patata	FESTIU	LLIURE DISPOSICIÓ	FESTIU
Segon plat	Gall d'indi a la planxa	Salsitxes al forn (carn de porc)			
Guarnició	Tomàquet amanit	Enciam i pastanaga			
Postres	Fruita del temps	Làctic desnatat			

	DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Primer plat	Mongeta tendra i patata	Mongetes estofades (sofregit verduretes)	Purè de carbassó	Sopa de brou casolà i pasta	Mongeta tendra i patata
Segon plat	Filet de nero al forn	Pollastre al forn	Filet de gall dindi a la planxa	Lluç a la planxa	Llom a la planxa
Guarnició	Enciam, pastanaga i tomàquet	Enciam i soja	Enciam i pastanaga	Amb ceba i pèsols	Enciam, cogombre i blat de moro
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic desnatat

	DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Primer plat	Verdura tres colors (bròcoli, patata i pastanaga)	Purè de carbassa i pastanaga		DIA INHABIL	Arròs amb tomàquet
Segon plat	Hamburguesa de vedella	Pit de pollastre a la planxa			Lluç a la planxa
Guarnició	Enciam i tomàquet	Enciam, soja i pastanaga			Enciam, blat de moro i remolatxa
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps			Préssec en almívar

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

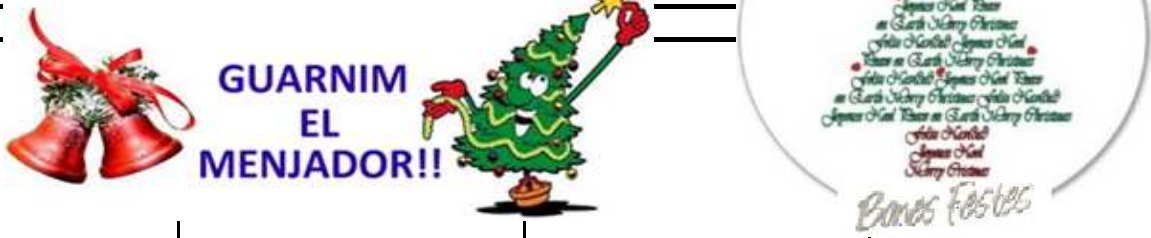
\*\* Cuiinat i amanit amb oli d'oliva L'empresa SERHS vetlla per la utilització de productes de proximitat i ecològics sempre que sigui possible.



# MENÚ ESCOLES TERRASSA DESEMBRE 2017

Dieta sense lactosa, préssec ni alpiste

Paula Fructuoso

		
Primer plat		DIVENDRES 1
Segon plat		Llenties guisades (sofregit verdures)
Guarnició		Pernillets de pollastre al forn amb salsa de taronja
Postres		Enciam, cogombre i olives Fruita del temps

	DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
Primer plat	Arròs de carxofes i calamar	Trinxat de col i patata amb oli d'all	FESTIU	LLIURE DISPOSICIÓ	FESTIU
Segon plat	Truita de patata i ceba	Salsitxes al forn (carn de porc)			
Guarnició	Tomàquet amanit	Enciam, olives i pastanaga			
Postres	Fruita del temps	logurt sense lactosa			

	DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Primer plat	Espaguettis saltejats amb verdures (pebrot, albergínia, xampinyons)	Mongetes estofades (sofregit verdures)	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou casolà i pasta	Mongeta tendra i patata
Segon plat	Filet de nero al forn	Pollastre rostit amb pinya	Truita de carbassó	Mandonguilles de lluç guisades	Escalopa de porc
Guarnició	Enciam, pastanaga i tomàquet	Enciam, olives i soja	Enciam, pipes i pastanaga	Amb ceba i pèsols	Enciam, cogombre i blat de moro
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt sense lactosa

	DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Primer plat	Verdura tres colors (bròcoli, patata i pastanaga)	Llenties guisades (sofregit verdures)		DIA INHABIL	Arròs amb tomàquet
Segon plat	Hamburguesa de vedella	Truita de patata i ceba			Fingers de peix
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, soja i pastanaga			Enciam, blat de moro i remolatxa
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps			Préssec en almívar

\*\*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·LÉRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren

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





# MENÚ ESCOLES TERRASSA DESEMBRE 2017

Dieta baixa en FOODMAPS, lactosa i fructosa



		<b>DIVENDRES 1</b>
Primer plat		Arròs amb espinacs
Segon plat		Costats de pollastre al forn amb salsa de taronja
Guarnició		Enciam, cogombre i olives
Postres		Kiwi

	DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
Primer plat	Arròs amb calamar	Mongeta tendra i patata al vapor	FESTIU	LLIURE DISPOSICIÓN	FESTIU
Segon plat	Truita de patata	Salsitxes al forn (carn de porc)			
Guarnició	Amanida verda	Enciam, olives i pastanaga			
Postres	Mandarina	logurt natural i s/lactosa			

	DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Primer plat	Espaguettis (S/G) amb salsa beixamel i formatge ratllat	Mongetes estofades amb patata	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou casolà i pasta (S/G)	Mongeta tendra i patata
Segon plat	Filet de nero al forn	Pollastre rostit	Truita a la francesa	Llom a la planxa	Escalopa de porc (farina de blat de moro)
Guarnició	Enciam, pastanaga i tomàquet	Enciam, olives i pipes	Enciam, pipes i pastanaga	Enciam, pipes i pastanaga	Enciam, cogombre
Postres	Plàtan	Mandarina	maduixes	Kiwi	logurt natural i s/lactosa

	DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Primer plat	Verdura tres colors (bledes, patata i pastanaga)	Arròs amb espinacs			Arròs amb tomàquet
Segon plat	Hamburguesa de vedella	Truita de patata		DIA INHABIL	
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Enciam i pastanaga		Enciam, blat de moro i remolatxa	
Postres	Kiwi	Mandarina		logurt natural i s/lactosa	

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

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

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

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

# MENÚ ESCOLES TERRASSA DESEMBRE 2017

## Dieta Hipercalòrica

	<p><b>GUARNIM EL MENJADOR!!</b></p> <p>Bones Festes</p>	<b>DIVENDRES 1</b>
Primer plat		Lenties guisades (sofregit verduretes)
Segon plat		Filets de pollastre al forn amb salsa de taronja
Guarnició		Enciam, cogombre i olives
Postres		Làctic (llet sencera)

	DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
Primer plat	Arròs amb carxofes i calamar	Trinxat de col i patata amb oli d'all	FESTIU	LLIURE DISPOSICIÓ	FESTIU
Segon plat	Truita de patata i ceba	Salsitxes al forn (carn de porc)			
Guarnició	Tomàquet fregit	Enciam, olives i pastanaga			
Postres	Fruita del temps	Làctic (llet sencera)			

	DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Primer plat	Espaguettis amb salsa beixamel i formatge ratllat	Mongetes estofades (sofregit verduretes)	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou casolà i pasta	Mongeta tendra i patata amb oli d'oliva
Segon plat	Filet de nero al forn	Pollastre rostit amb pinya	Truita de carbassó	Mandonguilles de lluç guisades	Escalopa de porc
Guarnició	Enciam, pastanaga i tomàquet	Verdures fregides	Enciam, pipes i pastanaga	Tomàquet fregit	Enciam, cogombre i blat de moro
Postres	Làctic (llet sencera)	Fruita del temps	Làctic (llet sencera)	Fruita del temps	Làctic (llet sencera)

	DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Primer plat	Verdura tres colors (brócoli, patata i pastanaga) amb oli d'oliva	Lenties guisades (sofregit verduretes)		DIA INHABIL	Arròs amb tomàquet
Segon plat	Hamburguesa de vedella	Truita de patata i ceba			Lluç arrebossat
Guarnició	Tomàquet fregit	Enciam, soja i pastanaga			Enciam, blat de moro i remolatxa
Postres	Làctic (llet sencera)	Fruita del temps			Préssec en almívar

\*\*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.

# MENÚ ESCOLES TERRASSA DESEMBRE 2017

Dieta sense marisc, calamars ni sípia

			DIVENDRES 1
Primer plat			Llenties guisades (sofregit verdures)
Segon plat			Pernillets de pollastre al forn amb salsa de taronja
Guarnició			Enciam, cogombre i olives
Postres			Fruita del temps

	DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
Primer plat	Arròs amb carxofes	Trinxat de col i patata amb oli d'all	FESTIU	LLIURE DISPOSICIÓ	FESTIU
Segon plat	Truita de patata i ceba	Salsitxes al forn (carn de porc)			
Guarnició	Tomàquet amanit	Enciam, olives i pastanaga			
Postres	Fruita del temps	Làctic			

	DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Primer plat	Espaguettis amb salsa beixamel i formatge ratllat	Mongetes estofades (sofregit verdures)	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou casolà i pasta	Mongeta tendra i patata
Segon plat	Filet de nero al forn	Pollastre rostit amb pinya	Truita de carbassó	Mandonguilles de lluç guisades	Escalopa de porc
Guarnició	Enciam, pastanaga i tomàquet	Enciam, olives i soja	Enciam, pipes i pastanaga	amb ceba i pèsols	Enciam, cogombre i blat de moro
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic

	DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Primer plat	Verdura tres colors (bròcoli, patata i pastanaga)	Llenties guisades (sofregit verdures)		DIA INHABIL	Arròs amb tomàquet
Segon plat	Hamburguesa de vedella	Truita de patata i ceba			Fingers de peix
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, soja i pastanaga			Enciam, blat de moro i remolatxa
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps			Préssec en almívar

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


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

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

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

# MENÚ ESCOLES TERRASSA DESEMBRE 2017

## Dieta sense llegums ni ou

		
Primer plat		DIVENDRES 1
Segon plat		Patates guisades (sofregit verduretes)
Guarnició		Pernillets de pollastre al forn amb salsa de taronja
Postres		Enciam, cogombre i olives Fruita del temps

	DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
Primer plat	Arròs amb carxofes i calamar	Trinxat de col i patata amb oli d'all	FESTIU	LLIURE DISPOSICIÓ	FESTIU
Segon plat	Pollastre a la planxa	Salsitxes al forn (carn de porc)			
Guarnició	Tomàquet amanit	Enciam, olives i pastanaga			
Postres	Fruita del temps	Làctic			

	DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Primer plat	Espaguettis s/ou amb salsa beixamel i formatge ratllat	Patates estofades (sofregit verduretes)	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou casolà i pasta s/ou	Mongeta tendra i patata
Segon plat	Filet de nero al forn	Pollastre rostit amb pinya	Bistec d'au a la planxa	Mandonguilles de lluç guisades	Llom arrebossat s/ou
Guarnició	Enciam, pastanaga i tomàquet	Enciam i olives	Enciam, pipes i pastanaga	Amb ceba al forn	Enciam, cogombre i blat de moro
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic

	DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Primer plat	Verdura tres colors (bròcoli, patata i pastanaga)	Arròs amb verduretes		DIA INHABIL	Arròs amb tomàquet
Segon plat	Hamburguesa de vedella	Bistec de pollastre al forn			Fingers de peix
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Enciam i pastanaga			Enciam, blat de moro i remolatxa
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps			Préssec en almívar

En la dieta sense llegums s'ha d'evitar: pesos, lleties, cigrons, mongetes blanques, faves, soja, tramussos, cacauets, E-414 (goma aràbiga), E-413 (tragantó), E-412 (Guar), E-410 (algarrobo o garrohin)

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

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

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

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



# MENÚ ESCOLES TERRASSA DESEMBRE 2017

## Dieta sense vedella ni fruita

		
Primer plat		DIVENDRES 1
Segon plat		Llenties guisades (sofregit verdures)
Guarnició		Pernillets de pollastre al forn amb salsa de taronja
Postres		Enciam, cogombre i olives logurt natural

	DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOURS 7	DIVENDRES 8
Primer plat	Arròs de carxofes i calamar	Trinxat de col i patata amb oli d'alls	FESTIU	LLIURE DISPOSICIÓ	FESTIU
Segon plat	Truita de patata i ceba	Salsitxes al forn (carn de porc)			
Guarnició	Tomàquet amanit	Enciam, olives i pastanaga			
Postres	logurt natural	logurt natural			

	DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOURS 14	DIVENDRES 15
Primer plat	Espaguettis amb salsa beixamel i formatge ratllat	Mongetes estofades (sofregit verdures)	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou casolà i pasta	Mongeta tendra i patata
Segon plat	Filet de nero al forn	Pollastre rostit	Truita de carbassó	Mandonguilles de lluç guisades	Escalopa de porc
Guarnició	Enciam, pastanaga i tomàquet	Enciam, olives i soja	Enciam, pipes i pastanaga	Amb ceba i pèsols	Enciam, cogombre i blat de moro
Postres	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural

	DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOURS 21	DIVENDRES 22
Primer plat	Verdura tres colors (brócoli, patata i pastanaga)	Llenties guisades (sofregit verdures)		DIA INHABIL	Arròs amb tomàquet
Segon plat	Peix arrebossat	Truita de patata i ceba			Lluç arrebossat
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, soja i pastanaga			Enciam, blat de moro i remolatxa
Postres	logurt natural	logurt natural			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.

# MENÚ ESCOLES TERRASSA DESEMBRE 2017

## Dieta sense gluten ni PLV

Primer plat		DIVENDRES 1
Segon plat		Llenties guisades (sofregit verduretes)
Guarnició		Pernillets de pollastre al forn amb salsa de taronja
Postres		Enciam, cogombre i olives Fruita del temps

	DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
Primer plat	Arròs amb carxofes i calamar	Col i patata al vapor	FESTIU	LLIURE DISPOSICIÓ	FESTIU
Segon plat	Truita de patates i ceba	Salsitxes al forn (carn de porc)			
Guarnició	Tomàquet amanit	Enciam, olives i pastanaga			
Postres	Fruita del temps	Compota de poma			

	DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Primer plat	Espaguettis S/G saltejats amb verdures (pebrot, albergínia, xampinyons)	Mongetes estofades (sofregit verduretes)	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou vegetal i pasta S/G	Mongeta tendra i patata
Segon plat	Filet de nero al forn	Pollastre rostit amb pinya	Truita de carbassó	Fingers de peix	Escalopa de porc (farina de blat de moro)
Guarnició	Enciam, pastanaga i tomàquet	Enciam, olives	Enciam, pipes i pastanaga	Amb ceba al forn	Enciam, cogombre i blat de moro
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Compota de poma

	DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Primer plat	Verdura tres colors (bròcoli, patata i pastanaga)	Llenties guisades (sofregit verduretes)		DIA INHABIL	Arròs amb tomàquet
Segon plat	Peix arrebossat	Truita de patata i ceba			Fingers de peix
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Enciam i pastanaga			Enciam, blat de moro i remolatxa
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps			Préssec en almívar

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

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

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

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

# MENÚ ESCOLES TERRASSA DESEMBRE 2017

## Dieta intolerància al gluten i la lactosa

Primer plat		DIVENDRES 1
Segon plat		Llenties guisades (sofregit verdures)
Guarnició		Pernillets de pollastre al forn amb salsa de taronja
Postres		Enciam, cogombre i olives Fruita del temps

	DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
Primer plat	Arròs am carxofes i calamar	Trinxat de col i patata amb oli d'all	FESTIU	LLIURE DISPOSICIÓ	FESTIU
Segon plat	Truita de patata i ceba	Salsitxes al forn (carn de porc)			
Guarnició	Tomàquet amanit	Enciam, olives i pastanaga			
Postres	Fruita del temps	logurt sense lactosa			

	DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Primer plat	Espaguettis S/G saltejats amb verdures (pebrot, albergínia, xampinyons)	Mongetes estofades (sofregit verdures)	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou vegetal i pasta S/G	Mongeta tendra i patata
Segon plat	Filet de nero al forn	Pollastre rostit amb pinya	Truita de carbassó	Fingers de peix	Escalopa de porc (farina de blat de moro)
Guarnició	Enciam, pastanaga i tomàquet	Enciam, olives i soja	Enciam, pipes i pastanaga	Amb ceba i pèsols	Enciam, cogombre i blat de moro
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt sense lactosa

	DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Primer plat	Verdura tres colors (brócoli, patata i pastanaga)	Llenties guisades (sofregit verdures)		DIA INHABIL	Arròs amb tomàquet
Segon plat	Peix arrebossat	Truita de patata i ceba			Fingers de peix
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, soja i pastanaga			Enciam, blat de moro i remolatxa
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps			Préssec en almívar

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

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

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


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



# MENÚ ESCOLES TERRASSA DESEMBRE 2017

Dieta sense soja ni pollastre

Ton Sarle

		DIVENDRES 1
Primer plat		Llenties guisades (sofregit verduretes)
Segon plat		Pernilets de gall d'indi al forn amb salsa de taronja
Guarnició		Enciam, cogombre i olives
Postres		Fruita del temps

	DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
Primer plat	Arròs amb carxofes i calamar	Trinxat de col i patata amb oli d'alls	FESTIU	LLIURE DISPOSICIÓ	FESTIU
Segon plat	Truita de patata i ceba	Salsitxes al forn (carn de porc)			
Guarnició	Tomàquet amanit	Enciam, olives i pastanaga			
Postres	Fruita del temps	Làctic			

	DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Primer plat	Espaguettis amb salsa beixamel i formatge ratllat	Mongetes estofades (sofregit verduretes)	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou vegetal i pasta	Mongeta tendra i patata
Segon plat	Filet de nero al forn	gall d'indi rostit amb pinya	Truita de carbassó	Mandonguilles de lluç guisades	Escalopa de porc (in situ)
Guarnició	Enciam, pastanaga i tomàquet	Enciam, olives	Enciam, pipes i pastanaga	amb ceba i pèsols	Enciam, cogombre i blat de moro
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic

	DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Primer plat	Verdura tres colors (brócoli, patata i pastanaga)	Llenties guisades (sofregit verduretes)		DIA INHABIL	Arròs amb tomàquet
Segon plat	Hamburguesa de vedella	Truita de patata i ceba			Lluç arrebossat
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Enciam i pastanaga			Enciam, blat de moro i remolatxa
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps			Préssec en almívar

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

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


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

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



# MENÚ ESCOLES TERRASSA DESEMBRE 2017

Dieta sense crustacis, ni calamars, ni sípia

					<b>DIVENDRES 1</b>
Primer plat					Llenties guisades (sofregit verduretes)
Segon plat					Pernilets de pollastre al forn amb salsa de taronja
Guarnició					Enciam, cogombre i olives
Postres					Fruita del temps

	DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
Primer plat	Arròs amb carxofes	Trinxat de col i patata amb oli d'all	FESTIU	LLIURE DISPOSICIÓ	FESTIU
Segon plat	Truita de patata i ceba	Salsitxes al forn (carn de porc)			
Guarnició	Tomàquet amanit	Enciam, olives i pastanaga			
Postres	Fruita del temps	Làctic			

	DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Primer plat	Espaguettis amb salsa beixamel i formatge ratllat	Mongetes estofades (sofregit verduretes)	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou casolà i pasta	Mongeta tendra i patata
Segon plat	Filet de nero al forn	Pollastre rostit amb pinya	Truita de carbassó	Mandonguilles de lluç guisades	Escalopa de porc
Guarnició	Enciam, pastanaga i tomàquet	Enciam, olives i soja	Enciam, pipes i pastanaga	amb ceba i pèsols	Enciam, cogombre i blat de moro
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic

	DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Primer plat	Verdura tres colors (brócoli, patata i pastanaga)	Llenties guisades (sofregit verduretes)		DIA INHABIL	Arròs amb tomàquet
Segon plat	Hamburguesa de vedella	Truita de patata i ceba			Fingers de peix
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, soja i pastanaga			Enciam, blat de moro i remolatxa
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps			Préssec en almívar

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

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



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

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

# MENÚ ESCOLES TERRASSA DESEMBRE 2017

## Dieta sense crustacis



	 <p><b>GUARNIM EL MENJADOR!!</b></p>		<b>DIVENDRES 1</b>
Primer plat			Llenties guisades (sofregit verdures)
Segon plat			Pernilets de pollastre al forn amb salsa de taronja
Guarnició			Enciam, cogombre i olives
Postres			Fruita del temps

	DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
Primer plat	Arròs amb carxofes i calamar	Trinxat de col i patata amb oli d'all	FESTIU	LLIURE DISPOSICIÓ	FESTIU
Segon plat	Truita de patata i ceba	Salsitxes al forn (carn de porc)			
Guarnició	Tomàquet amanit	Enciam, olives i pastanaga			
Postres	Fruita del temps	Làctic			

	DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Primer plat	Espaguetts amb salsa beixamel i formatge ratllat	Mongetes estofades (sofregit verdures)	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou casolà i pasta	Mongeta tendra i patata
Segon plat	Filet de nero al forn	Pollastre rostit amb pinya	Truita de carbassó	Mandonguilles de lluç guisades	Escalopa de porc
Guarnició	Enciam, pastanaga i tomàquet	Enciam, olives i soja	Enciam, pipes i pastanaga	amb ceba i pèsols	Enciam, cogombre i blat de moro
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic

	DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Primer plat	Verdura tres colors (brócoli, patata i pastanaga)	Llenties guisades (sofregit verdures)		DIA INHABIL	Arròs amb tomàquet
Segon plat	Hamburguesa de vedella	Truita de patata i ceba			Fingers de peix
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, soja i pastanaga			Enciam, blat de moro i remolatxa
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps			Préssec en almívar

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


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

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

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

# MENÚ ESCOLES TERRASSA DESEMBRE 2017

## Dieta sense cigrons

		
Primer plat		DIVENDRES 1
Segon plat		Llenties guisades (sofregit verdures)
Guarnició		Pernillets de pollastre al forn amb salsa de taronja
Postres		Enciam, cogombre i olives Fruita del temps

	DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
Primer plat	Arròs amb carxofes i calamar	Trinxat de col i patata amb oli d'alls	FESTIU	LLIURE DISPOSICIÓ	FESTIU
Segon plat	Truita de patata i ceba	Salsitxes al forn (carn de porc)			
Guarnició	Tomàquet amanit	Enciam, olives i pastanaga			
Postres	Fruita del temps	Làctic			

	DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Primer plat	Espaguetis amb salsa beixamel i formatge ratllat	Mongetes estofades (sofregit verdures)	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou casolà i pasta	Mongeta tendra i patata
Segon plat	Filet de nero al forn	Pollastre rostit amb pinya	Truita de carbassó	Mandonguilles de lluç guisades	Escalopa de porc
Guarnició	Enciam, pastanaga i tomàquet	Enciam, olives i soja	Enciam, pipes i pastanaga	amb ceba i pèsols	Enciam, cogombre i blat de moro
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic

	DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Primer plat	Verdura tres colors (bròcoli, patata i pastanaga)	Llenties guisades (sofregit verdures)		DIA INHABIL	Arròs amb tomàquet
Segon plat	Hamburguesa de vedella	Truita de patata i ceba			Lluç arrebossat
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, soja i pastanaga			Enciam, blat de moro i remolatxa
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps			Préssec en almívar

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

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


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

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

# MENÚ ESCOLES TERRASSA DESEMBRE 2017

Dieta sense fruits secs, marisc ni fruites rosàcees

Adrià Sánchez

		DIVENDRES 1
Primer plat		Llenties guisades (sofregit verdures)
Segon plat		Pernilet de pollastre al forn amb salsa de taronja
Guarnició		Enciam, cogombre i olives
Postres		Poma

	DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
Primer plat	Arròs amb carxofes i calamar	Trinxat de col i patata amb oli d'all	FESTIU	LLIURE DISPOSICIÓN	FESTIU
Segon plat	Truita de patata i ceba	Salsitxes al forn (carn de porc)			
Guarnició	Tomàquet amanit	Enciam, olives i pastanaga			
Postres	Poma	Làctic			

	DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Primer plat	Espaguetis amb salsa beixamel i formatge ratllat	Mongetes estofades (sofregit verdures)	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou casolà i pasta	Mongeta tendra i patata
Segon plat	Filet de nero al forn	Pollastre rostit amb pinya	Truita de carbassó	Mandonguilles de lluç guisades	Escalopa de porc
Guarnició	Enciam, pastanaga i tomàquet	Enciam, olives i soja	Enciam i pastanaga	amb ceba i pèsols	Enciam, cogombre i blat de moro
Postres	Pera	Poma	Plàtan	Poma	Làctic

	DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Primer plat	Verdura tres colors (bròcoli, patata i pastanaga)	Llenties guisades (sofregit verdures)		DIA INHABIL	Arròs amb tomàquet
Segon plat	Hamburguesa de vedella	Truita de patata i ceba			Fingers de peix
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, soja i pastanaga			Enciam, blat de moro i remolatxa
Postres	Pera	Poma			Préssec en almívar

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

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

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

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

# MENÚ ESCOLES TERRASSA DESEMBRE 2017

## Dieta lliure de pollastre i aus de corral



		DIVENDRES 1
Primer plat		Llenties guisades (sofregit verduretes)
Segon plat		Llom al forn amb salsa de taronja
Guarnició		Enciam, cogombre i olives
Postres		Fruita del temps

	DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
Primer plat	Arròs amb carxofes i calamar	Trinxat de col i patata amb oli d'all	FESTIU	LLIUERE DISPOSICIÓ	FESTIU
Segon plat	Truita de patata i ceba	Salsitxes al forn (carn de porc)			
Guarnició	Tomàquet amanit	Enciam, olives i pastanaga			
Postres	Fruita del temps	Làctic			

	DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Primer plat	Espaguettis amb salsa beixamel i formatge ratllat	Mongetes estofades (sofregit verduretes)	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou casolà i pasta	Mongeta tendra i patata
Segon plat	Filet de nero al forn	LLom rostit amb pinya	Truita de carbassó	Mandonguilles de lluç guisades	Escalopa de porc
Guarnició	Enciam, pastanaga i tomàquet	Enciam, olives i soja	Enciam, pipes i pastanaga	amb ceba i pèsols	Enciam, cogombre i blat de moro
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic

	DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Primer plat	Verdura tres colors (bròcoli, patata i pastanaga)	Llenties guisades (sofregit verduretes)		DIA INHABIL	Arròs amb tomàquet
Segon plat	Hamburguesa de vedella	Truita de patata i ceba			Lluç arrebossat
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, soja i pastanaga			Enciam, blat de moro i remolatxa
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps			Préssec en almívar

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

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

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

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



# MENÚ ESCOLES TERRASSA DESEMBRE 2017

## Dieta diabètica



**GUARNIM  
EL  
MENJADOR!!**



### DIVENDRES 1

Llenties guisades (sofregit verduretes)

Pernilets de pollastre al forn amb salsa de taronja

Enciam, cogombre i olives

Fruita del temps

Primer plat					
Segon plat					
Guarnició					
Postres					

	DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
Primer plat	Arròs amb carxofes i calamar	Trinxat de col i patata amb oli d'all	FESTIU	LLIURE DISPOSICIÓ	FESTIU
Segon plat	Truita de patata i ceba	Salsitxes al forn (carn de porc)			
Guarnició	Tomàquet amanit	Enciam, olives i pastanaga			
Postres	Fruita del temps	Làctic			

	DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Primer plat	Espaguettis amb salsa beixamel i formatge ratllat	Mongetes estofades (sofregit verduretes)	Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Sopa de brou casolà i pasta	Mongeta tendra i patata
Segon plat	Filet de nero al forn	Pollastre rostit amb pinya	Truita de carbassó	Mandonguilles de lluç guisades	Escalopa de porc
Guarnició	Enciam, pastanaga i tomàquet	Enciam, olives i soja	Enciam, pipes i pastanaga	amb ceba i pèsols	Enciam, cogombre i blat de moro
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic

	DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Primer plat	Verdura tres colors (bròcoli, patata i pastanaga)	Llenties guisades (sofregit verduretes)	 <b>DINAR DE NADAL</b> ESCUDELLA DE NADAL RODO DE GALL D'INDI ROSTIT XIPS POSTRES DE NADAL	DIA INHABIL	Arròs amb tomàquet
Segon plat	Hamburguesa de vedella	Truita de patata i ceba			Lluç planxa
Guarnició	Enciam, tomàquet i olives	Enciam, soja i pastanaga			Enciam, blat de moro i remolatxa
Postres	Fruita del temps	Fruita del temps			Fruita del temps

\*\*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.

# MENÚ ESCOLES TERRASSA DESEMBRE 2017

Dieta sense fructosa, lactosa ni sorbitol (Miguel Ángel Hoyos)



				<b>DIVENDRES 1</b>
Primer plat				Llenties amb patates
Segon plat				Pernillets de pollastre al forn
Guarnició				torrades amb oli
Postres				logurt s/lactosa natural

Els iogurts han de ser sense sucre

	DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
Primer plat	Arròs amb llenties	Puré de patata	FESTIU	LLIURE DISPOSICIÓ	FESTIU
Segon plat	Truita a la francesa	Salsitxes al forn (carn de porc)			
Guarnició	Patates al caliu	Arròs amb oli i orènga			
Postres	logurt s/lactosa i natural	logurt s/lactosa natural			

	DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Primer plat	Espaguettis amb oli i orènga	Caldo de carn (fresca) amb pasta casolà	Arròs amb llenties	Sopa de brou casolà (s/verdures) i pasta	Arròs amb ou ferrat
Segon plat	Filet de nero (fresc) al forn	Pollastre rostit (fresc) al forn	Truita a la francesa	Mandonguilles de lluç guisades	Escalopa de porc (in situ)
Guarnició	torrades amb oli	Patates a caliu	Puré de patata	Amb hummus de cigró	Patates bullides
Postres	logurt s/lactosa natural	logurt s/lactosa natural	logurt s/lactosa natural	logurt s/lactosa natural	logurt s/lactosa natural

	DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Primer plat	Caldo de peix (fresc) amb pasta casolà	Puré de llegums amb crostons de pa		DIA INHABIL	Arròs amb tomàquet
Segon plat	Vedella planxa	Truita de patata			Lluç arrebossat
Guarnició	Puré de patata	Arròs am oli i orènga			Enciam, blat de moro i remolatxa
Postres	logurt s/lactosa natural	logurt s/lactosa natural			Fruita del temps

Els brous no poden portar verdures  
La carn i el peix han de ser sense envasar (sense sucre, ni sorbitol, ni sacarosa ni fructosa...), trescos

\*\*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.