



## MENÚ ESCOLES TERRASSA OCTUBRE 2019



NO PORC

DIMARTS		1	DIMECRES		2	DIJOUS		3	DIVENDRES		4			
		Crema de patata i pastanaga Escalopa de pollastre Enciam, cogombre i pipes Meló	Tirabuixons de pasta amb salsa napolitana Lluç al forn Enciam, pastanaga i pebrot vermell Pera		Llentíes amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Salsitxes d'au Enciam, blat de moro i olives logurt natural		Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja Poma							
DILLUNS		7	DIMARTS		8	DIMECRES		9	DIJOUS		10	DIVENDRES		11
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Cordon blue de gall d'indi i formatge 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 Hamburguesa de vedella Enciam, pinya i pipes Macedònia de fruites		Espaguetis amb xampinyons Caella al forn amb llit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Aletes de pollastre a l'estil Americà (Salsa barbacoa) Enciam, tomàquet i pastanaga logurt natural						
DILLUNS		14	DIMARTS		15	DIMECRES		16	DIJOUS		17	DIVENDRES		18
Fideus a la cassola (sofregit de verdures i daus de gall d'indi) Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam, blat de moro i olives Pinya en el seu suc		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Platan		Crema de carbassa Hamburguesa de verdures amb samfaina Pera		Llentíes guisades amb arròs Salmó al forn Enciam, cogombre i pastanaga logurt natural		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Croquetes de bacallà Enciam, tomàquet i olives Meló						
DILLUNS		21	DIMARTS		22	DIMECRES		23	DIJOUS		24	DIVENDRES		25
Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç arrebossat Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre al forn Enciam i brots de soja logurt natural		Macarrons amb salsa parmesana (salsa de formatge) Truita de carbassó 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 Daus de vedella amb bolets amb bolets Plàtan						
DILLUNS		28	DIMARTS		29	DIMECRES		30	DIJOUS		31			
Llentíes guisades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam, olives i blat de moro Taronja		Espaguetis amb beixamel Lluç a la planxa Enciam i tomàquet Poma		Sopa de brou vegetal i arròs integral Cuixetes de pollastre al forn Enciam i pipes logurt natural		FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ								



\*\*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 OCTUBRE 2019



NO CARN

DIMARTS		1	DIMECRES		2	DIJOUS		3	DIVENDRES		4			
Crema de patata i pastanaga Peix arrebossat Enciam, cogombre i pipes Meló			Tirabuixons de pasta amb salsa napolitana Lluç al forn Enciam, pastanaga i pebrot vermell Pera			Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdurettes, espinacs i patates) Truita francesa Enciam, blat de moro i olives logurt natural			Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja Poma					
DILLUNS		7	DIMARTS		8	DIMECRES		9	DIJOUS		10	DIVENDRES		11
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdurettes, espinacs i patates) Filet de lluç arrebossat 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 Hamburguesa vegetal Enciam, pinya i pipes Macedònia de fruites			Espaguetis amb xampinyons Caella al forn amb lilit de pèsols ceba Pera			Mongeta tendra i patata Truita amb formatge Enciam, tomàquet i pastanaga logurt natural		
DILLUNS		14	DIMARTS		15	DIMECRES		16	DIJOUS		17	DIVENDRES		18
Fideus a la cassola (sofregit de verdurettes) Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam, blat de moro i olives Pinya en el seu suc			Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Lluç a la planxa Enciam i cogombre Platan			Crema de carbassa Hamburguesa de verdures amb samfaina Pera			Llentis guisades amb arròs Salmó al forn Enciam, cogombre i pastanaga logurt natural			Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Croquetes de bacallà Enciam, tomàquet i olives Meló		
DILLUNS		21	DIMARTS		22	DIMECRES		23	DIJOUS		24	DIVENDRES		25
Arròs amb salsa de tomàquet Lluç arrebossat Amanida variada Pera			Patates estofades amb carxofes Varettes de verdures Enciam i brots de soja logurt natural			Macarrons amb salsa parmesana Truita de carbassó 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 Croquetes de bacallà amb bolets Plàtan		
DILLUNS		28	DIMARTS		29	DIMECRES		30	DIJOUS		31			
Llentis guisades amb verdurettes Truita de patata i ceba Enciam, olives i blat de moro Taronja			Espaguetis amb beixamel Lluç a la planxa Enciam i tomàquet Poma			Sopa de brou vegetal i arròs integral Croquetes de peix Enciam i pipes logurt natural			FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ					



\*\*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 OCTUBRE 2019



NO PEIX

DIMARTS		1	DIMECRES		2	DIJOUS		3	DIVENDRES		4
Crema de patata i pastanaga Escalopa de pollastre Enciam, cogombre i pipes Meló			Tirabuixons de pasta amb salsa napolitana Rodó de gall dindi fornejat Enciam, pastanaga i pebrot vermell Pera			Lentíes amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Salsitxes d'au Enciam, blat de moro i olives logurt natural			Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja Poma		
DILLUNS	7	DIMARTS	8	DIMECRES	9	DIJOUS	10	DIVENDRES	11		
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Cordon blue de gall d'indi i formatge Enciam i tomàquet Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita francesa Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil, patata i ceba Hamburguesa de vedella Enciam, pinya i pipes Macedònia de fruites		Espaguetis amb xampinyons Llom a la planxa Pèsols i ceba Pera		Mongeta tendra i patata Aletes de pollastre a l'estil Americà (Salsa barbacoa) Enciam, tomàquet i pastanaga logurt natural			
DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOUS	17	DIVENDRES	18		
Fideus a la cassola (sofregit de verdures) Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam, blat de moro i olives Pinya en el seu suc		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pollastre a la planxa Enciam i cogombre Platan		Crema de carbassa Cap de llom a la planxa amb samfaina Pera		Llentíes guisades amb arròs Truita francesa Enciam, cogombre i pastanaga logurt natural		Minestra de verdures (pèsols, patata, pastanaga, mongeta) Vedella planxa Enciam, tomàquet i olives Meló			
DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOUS	24	DIVENDRES	25		
Arròs amb salsa de tomàquet Llom arrebossat Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre al forn Enciam i brots de soja logurt natural		Macarrons amb salsa parmesana Truita de carbassó Enciam, olives i pastanaga Poma		Cigrons guisats amb verdures Truita francesa Enciam, blat de moro i soja Kiwi		Mongeta tendra i patata Mandonguilles de vedella amb bolets Platan			
DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30	DIJOUS	31				
Llentíes guisades (sofregit de tomàquet, ceba i verdures) Truita de patata i ceba Enciam, olives i blat de moro Taronja		Espaguetis amb salsa carbonara (salsa beixamel, bacon) Gall d'indi planxa Enciam i tomàquet Poma		Sopa de brou i arròs integral Cuixetes de pollastre al forn Enciam i pipes logurt natural		LLIURE DISPOSICIÓ					



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

\*\* Cuitat 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 OCTUBRE 2019



NO OU

DIMARTS		1	DIMECRES		2	DIJOURS		3	DIVENDRES		4
Crema de patata i pastanaga Escalopa de pollastre (s/ou) Enciam, cogombre i pipes Meló			Tirabuixons de pasta (s/ou) amb salsa napolitana Lluç al forn Enciam, pastanaga i pebrot vermell Pera			Llenties amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Salsitxes d'au Enciam, blat de moro i olives logurt natural			Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Calamars a la romana s/ou Enciam, tomàquet amanit i soja Poma		
DILLUNS	7	DIMARTS	8	DIMECRES	9	DIJOURS	10	DIVENDRES	11		
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Filet de gall dindi arrebossat (s/ou) 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 Hamburguesa de vedella Enciam, pinya i pipes Macedònia de fruites		Espaguetis (s/ou) amb xampinyons Caella al forn amb llit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Aletes de pollastre a l'estil Americà (Salsa barbacoa) Enciam, tomàquet i pastanaga logurt natural			
DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOURS	17	DIVENDRES	18		
Fideus s/ou a la cassola Filet de lluç amb salsa de tomàquet Pinya en el seu suc		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Plàtan		Crema de carbassa Cap de llom a la planxa amb samfaina Pera		Llenties amb arròs Salmó al forn Enciam, blat de moro i olives logurt natural		Minestra de verdures Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Meló			
DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOURS	24	DIVENDRES	25		
Arròs amb salsa de tomàquet Lluç arrebossat s/ou Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre al forn Enciam i brots de soja logurt natural		Macarrons (s/ou) amb salsa parmesana (salsa de formatge) Calamars a la romana s/ou 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	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30	DIJOURS	31				
Llenties guisades amb verdures Gall d'indi planxa Enciam, olives i blat de moro Taronja		Espaguetis s/ou amb salsa carbonara Lluç planxa Enciam i tomàquet Poma		Sopa de brou i arròs integral Cuixetes de pollastre al forn Enciam i pipes logurt natural		LLIURE DISPOSICIÓ					



\*\*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 OCTUBRE 2019



NO GLUTEN

DIMARTS		1	DIMECRES		2	DIJOUS		3	DIVENDRES		4
Crema de patata i pastanaga Escalopa de pollastre (a/farina de blat de moro) Enciam, cogombre i pipes Meló			Tirabuixons de pasta (S/G) amb salsa napolitana Lluç al forn Enciam i pastanaga Pera			Lentíes amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Salsitxes d'au Enciam, blat de moro i olives logurt natural			Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja Poma		
DILLUNS	7	DIMARTS	8	DIMECRES	9	DIJOUS	10	DIVENDRES	11		
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Filet de gall dindi arrebossat (a/farina de blat de moro) 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 Hamburguesa de vedella Enciam, pinya i pipes Macedònia de fruites		Espaguetis (S/G) amb xampinyons Caella al forn amb llit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Aletes de pollastre al forn Enciam, tomàquet i pastanaga logurt natural			
DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOUS	17	DIVENDRES	18		
Fideus s/g a la cassola Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam, blat de moro i olives Pinya en el seu suc		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Plàtan		Crema de carbassa Cap de llom a la planxa amb samfaina Pera		Lentíes s/g guisades amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro logurt natural		Minestra de verdures Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Meló			
DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOUS	24	DIVENDRES	25		
Arròs amb salsa de tomàquet Fingers de peix 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 Truita de carbassó 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	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30	DIJOUS	31				
Lentíes s/g guisades (sofregit de tomàquet, ceba i verdures) Truita de patata i ceba Enciam, olives i blat de moro Taronja		Espaguetis s/g amb salsa carbonara (salsa beixamel s/g, bacon) Lluç planxa Enciam i tomàquet Poma		Sopa de brou i arròs integral Cuixetes de pollastre al forn Enciam i pipes logurt natural		LLIURE DISPOSICIÓ					



\*\*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 OCTUBRE 2019



NO GLUTEN, NO OU

DIMARTS		1	DIMECRES		2	DIJOUS		3	DIVENDRES		4
Crema de patata i pastanaga Escalopa de pollastre s/ou (a/farina de blat de moro) Enciam, cogombre i pipes Meló			Tirabuixons de pasta (s/g-s/ou) amb salsa napolitana Lluç al forn Enciam i pastanaga Pera			Lentíes amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Salsitxes d'au Enciam, blat de moro i olives logurt natural			Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Calamars a la romana s/ou Enciam, tomàquet amanit i soja Poma		
DILLUNS	7	DIMARTS	8	DIMECRES	9	DIJOUS	10	DIVENDRES	11		
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Filet de gall dindi arrebossat s/ou (a/farina de blat de moro) 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 Hamburguesa de vedella Enciam, pinya i pipes Macedònia de fruites		Espaguetis (s/g-s/ou) amb xampinyons Caella al forn amb llit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Aletes de pollastre al forn Enciam, tomàquet i pastanaga logurt natural			
DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOUS	17	DIVENDRES	18		
Fideus s/g-s/ou a la cassola Fingers de peix Pinya en el seu suc		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Plàtan		Crema de carbassa Cap de llom a la planxa amb samfaina Pera		Llentíes s/g guisades amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro logurt natural		Minestra de verdures Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Meló			
DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOUS	24	DIVENDRES	25		
Arròs amb salsa de tomàquet Calamars a la romana s/ou 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 Lluç arrebossat s/ou 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	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30	DIJOUS	31				
Llentíes s/g guisades (sofregit de tomàquet, ceba i verdures) Gall d'indi a la planxa Enciam, olives i blat de moro Taronja		Espaguetis s/g-s/ou a la carbonara (salsa beixamel s/g-o, bacon) Lluç planxa Enciam i tomàquet Poma		Sopa de brou i arròs integral Cuixetes de pollastre al forn Enciam i pipes logurt natural		LLIURE DISPOSICIÓ					



\*\*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 OCTUBRE 2019



NO GLUTEN, NO LACTOSA

DIMARTS		1	DIMECRES		2	DIJOURS		3	DIVENDRES		4
Crema de patata i pastanaga (S/L) Escalopa de pollastre (a/farina de blat de moro) Enciam , cogombre i pipes Meló			Tirabuixons de pasta (S/G) amb salsa napolitana Lluç al forn Enciam, pastanaga i pebrot vermell Pera			Llenties amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Salsitxes d'au Enciam, blat de moro i olives logurt natural (S/L)			Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja Poma		
DILLUNS	7	DIMARTS	8	DIMECRES	9	DIJOURS	10	DIVENDRES	11		
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Filet de gall dindi arrebossat (a/farina de blat de moro) Mezclum d'enciams Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de tonyina Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil, patata i ceba Hamburguesa de vedella Enciam, pinya i pipes Macedònia de fruites		Espaguetis (S/G) amb xampinyons Caella al forn amb llit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Aletes de pollastre al forn Enciam, tomàquet i pastanaga logurt natural (S/L)			
DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOURS	17	DIVENDRES	18		
Fideus s/g a la cassola Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam, blat de moro i olives Pera		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Plàtan		Crema de carbassa s/l Cap de llom a la planxa amb samfaina Pera		Llenties s/g guisades amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro logurt natural		Minestra de verdures Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Meló			
DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOURS	24	DIVENDRES	25		
Arròs amb salsa de tomàquet Fingers de peix 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 Truita de carbassó 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	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30	DIJOURS	31				
Llenties s/g guisades (sofregit de tomàquet, ceba i verdures) Truita de patata i ceba Enciam, olives i blat de moro Taronja		Espaguetis s/g amb salsa carbonara (salsa beixamel s/l-s/g, bacon) Lluç planxa Enciam i tomàquet Poma		Sopa de brou i arròs integral Cuixetes de pollastre al forn Enciam i pipes logurt natural		LLIURE DISPOSICIÓ					



\*\*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 OCTUBRE 2019



NO LACTOSA

DIMARTS		1	DIMECRES		2	DIJOURS		3	DIVENDRES		4
Crema de patata i pastanaga (S/L) Escalopa de pollastre Enciam, cogombre i pipes Meló			Tirabuixons de pasta amb salsa napolitana Lluç al forn Enciam i pastanaga Pera			Lentíes amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Salsitxes d'au Enciam, blat de moro i olives logurt natural (S/L)			Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja Poma		
DILLUNS	7	DIMARTS	8	DIMECRES	9	DIJOURS	10	DIVENDRES	11		
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Filet de gall dindi arrebossat (S/L) Mezclum d'enciams Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de tonyina Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil, patata i ceba Hamburguesa de vedella Enciam, pinya i pipes Macedònia de fruites		Espaguetis amb xampinyons Caella al forn amb llit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Aletes de pollastre a l'estil Americà (Salsa barbacoa) Enciam, tomàquet i pastanaga logurt natural (S/L)			
DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOURS	17	DIVENDRES	18		
Fideus a la cassola Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam, blat de moro i olives Pinya en el seu suc		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Plàtan		Crema de carbassa (S/L) Cap de llom a la planxa amb samfaina Pera		Llentíes amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro logurt natural (S/L)		Minestra de verdures Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Meló			
DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOURS	24	DIVENDRES	25		
Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç arrebossat (insitu) 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 Truita de carbassó 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	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30	DIJOURS	31				
Llentíes guisades (sofregit de tomàquet, ceba i verdures) Truita de patata i ceba Enciam, olives i blat de moro Taronja		Espaguetis amb salsa carbonara s/l (salsa beixamel s/l, bacon) Lluç planxa Enciam i tomàquet Poma		Sopa de brou i arròs integral Cuixetes de pollastre al forn Enciam i pipes logurt natural		LLIURE DISPOSICIÓ					



\*\*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·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 OCTUBRE 2019



NO PLV (NO VEDELLA)

DIMARTS		1	DIMECRES		2	DIJOUS		3	DIVENDRES		4
Puré de patata i pastanaga (S/L) Escalopa de pollastre Enciam, cogombre i pipes Meló			Tirabuixons de pasta amb salsa napolitana Lluç al forn Enciam, pastanaga i pebrot vermell Pera			Lentíes amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Salsitxes d'au Enciam, blat de moro i olives Compota de fruita			Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja Poma		
DILLUNS	7	DIMARTS	8	DIMECRES	9	DIJOUS	10	DIVENDRES	11		
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Filet de gall dindi arrebossat (insitu) Mezclum d'enciams Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de tonyina Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil, patata i ceba Hamburguesa d'au Enciam, pinya i pipes Sindria		Espaguetis amb xampinyons Caella al forn amb llit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Aletes de pollastre a l'estil Americà (Salsa barbacoa) Enciam, tomàquet i pastanaga Gelat pirulo (S/L)			
DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOUS	17	DIVENDRES	18		
Fideus a la cassola Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam, blat de moro i olives Pinya en el seu suc		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Platan		Crema de carbassa (S/L) Cap de llom a la planxa amb samfaina Pera		Lentíes guisades amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro Pinya en el seu suc		Minestra de verdures Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Meló			
DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOUS	24	DIVENDRES	25		
Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç arrebossat s/ou Amanida variada Sindria		Patates amb carxofes Bistec de pollastre Enciam i brots de soja Làctic		Macarrons amb oli d'orenga Truita de carbassó Enciam, olives i pastanaga Poma		Cigrons guisats amb verdures Cuetes de rap al forn Amanida Nectarina		Mongeta tendra i patata Cap de llom al forn amb bolets Meló			
DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30	DIJOUS	31				
Lentíes guisades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam, olives i pipes Compota de fruita / Gelat pirulo (S/L)		Espaguetis amb tomàquet Filet de lluç al forn Enciam i tomàquet Poma		Sopa vegetal d'arròs Cuixetes de pollastre al forn Enciam, olives i blat de moro Kiwi		LLIURE DISPOSICIÓ					



\*\*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 OCTUBRE 2019



NO PLV (SI VEDELLA)

DIMARTS		1	DIMECRES		2	DIJOUS		3	DIVENDRES		4
Puré de patata i pastanaga (S/L) Escalopa de pollastre Enciam, cogombre i pipes Meló			Tirabuixons de pasta amb salsa napolitana Lluç al forn Enciam, pastanaga i pebrot vermell Pera			Llentíes amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Salsitxes d'au Enciam, blat de moro i olives Compota de fruita			Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja Poma		
DILLUNS	7	DIMARTS	8	DIMECRES	9	DIJOUS	10	DIVENDRES	11		
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Filet de gall dindi arrebossat (insitu) Mezclum d'enciams Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de tonyina Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil, patata i ceba Hamburguesa de vedella Enciam, pinya i pipes Sindria		Espaguetis amb xampinyons Caella al forn amb llit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Aletes de pollastre a l'estil Americà (Salsa barbacoa) Enciam, tomàquet i pastanaga Gelats pirulo (S/L)			
DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOUS	17	DIVENDRES	18		
Fideus a la cassola Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam, blat de moro i olives Pinya en el seu suc		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Platan		Crema de carbassa i pastanaga (S/L) Cap de llom a la planxa amb samfaina Compota de fruita (S/L)		Llentíes guisades amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro Pinya en el seu suc		Minestra de verdures Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Meló			
DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOUS	24	DIVENDRES	25		
Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç arrebossat s/ou Amanida variada Sindria		Patates amb carxofes Bistec de pollastre Enciam i brots de soja Làctic		Macarrons amb oli d'orenga Truita de carbassó Enciam, olives i pastanaga Poma		Cigrons guisats amb verdures Cuetes de rap al forn Amanida Nectarina		Mongeta tendra i patata Cap de llom al forn amb bolets Meló			
DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30	DIJOUS	31				
Llentíes guisades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam, olives i pipes Compota de fruita / Gelat pirulo (S/L)		Espaguetis amb tomàquet Filet de lluç al forn Enciam i tomàquet Poma		Sopa vegetal d'arròs Cuixetes de pollastre al forn Enciam, olives i blat de moro Kiwi		LLIURE DISPOSICIÓN					



\*\*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 OCTUBRE 2019



NO FRUITS SECS

DIMARTS		1	DIMECRES		2	DIJOUS		3	DIVENDRES		4
Crema de patata i pastanaga Escalopa de pollastre Enciam i cogombre Meló			Tirabuixons de pasta amb salsa napolitana Lluç al forn Enciam, pastanaga i pebrot vermell Pera			Lentíes amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Salsitxes d'au Enciam, blat de moro i olives logurt natural			Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja Poma		
DILLUNS	7	DIMARTS	8	DIMECRES	9	DIJOUS	10	DIVENDRES	11		
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Cordon blue de gall d'indi i formatge Mezclum d'enciams Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de tonyina Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil, patata i ceba Hamburguesa de vedella Enciam i pinya Sindria		Espaguetis amb xampinyons Caella al forn amb llit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Aletes de pollastre a l'estil Americà (Salsa barbacoa) Enciam, tomàquet i pastanaga Gelats			
DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOUS	17	DIVENDRES	18		
Fideus a la cassola Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam, blat de moro i olives Pinya en el seu suc		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Platan		Crema de carbassa i pastanaga Cap de llom a la planxa amb samfaina Làctic		Lentíes guisades amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro Pinya en el seu suc		Minestra de verdures Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Meló			
DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOUS	24	DIVENDRES	25		
Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç arrebossat s/ou Amanida variada Sindria		Patates amb carxofes Bistec de pollastre Enciam i brots de soja Làctic		Macarrons amb oli d'orenga i formatge ratllat Truita de carbassó Enciam, olives i pastanaga Poma		Cigrons guisats amb verdures Cuetes de rap al forn Nectarina		Mongeta tendra i patata Cap de llom al forn amb bolets Meló			
DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30	DIJOUS	31				
Llentíes guisades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam, olives i blat de moro Taronja		Espaguetis amb beixamel Lluç a la planxa Enciam i tomàquet Poma		Sopa de brou i arròs integral Cuixetes de pollastre al forn Amanida verda logurt natural		FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ					



\*\*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·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 OCTUBRE 2019



NO GLUTEN, NO PLV

DIMARTS		1	DIMECRES		2	DIJOUS		3	DIVENDRES		4
Puré de patata i pastanaga (S/L) Escalopa de pollastre (a/farina de blat de moro) Enciam, cogombre i pipes Meló		Tirabuixons de pasta (S/G) amb salsa napolitana Lluç al forn Enciam, pastanaga i pebrot vermell Pera		Lentíes s/ g amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Salsitxes d'au Enciam, blat de moro i olives Compota de fruita		Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja Poma					
DILLUNS	7	DIMARTS	8	DIMECRES	9	DIJOUS	10	DIVENDRES	11		
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Filet de gall dindi arrebossat (a/farina de blat de moro) Mezclum d'enciams Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de tonyina Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil, patata i ceba Hamburguesa d'au Enciam, pinya i pipes Sindria		Espaguetis (S/G) amb xampinyons Caella al forn amb llit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Aletes de pollastre al forn Enciam, tomàquet i pastanaga Gelatin pirulo (S/G)(S/L)			
DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOUS	17	DIVENDRES	18		
Fideus s/g a la cassola Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam, blat de moro i olives Pinya en el seu suc		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Platan		Puré de carbassa i pastanaga (S/L) Cap de llom a la planxa amb samfaina Compota de fruita		Lentíes guisades amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro Pinya en el seu suc		Menestra de verdures Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Meló			
DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOUS	24	DIVENDRES	25		
Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç arrebossat s/ou Amanida variada Sindria		Patates amb carxofes Bistec de pollastre Enciam i brots de soja Làctic		Macarrons s/g amb oli d'orenga Truita de carbassó Enciam, olives i pastanaga Poma		Cigrons guisats amb verdures Cuetes de rap al forn Nectarina		Mongeta tendra i patata Cap de llom al forn amb bolets Meló			
DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30	DIJOUS	31				
Lentíes s/g guisades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam, olives i pipes Compota de fruita / Gelatin pirulo (S/L)		Espaguetis s/g amb salsa de tomàquet Filet de lluç al forn Enciam i tomàquet Poma		Sopa vegetal d'arròs Cuixetes de pollastre al forn Enciam, olives i blat de moro Kiwi		LLIURE DISPOSICIÓ					



\*\*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 OCTUBRE 2019



NO PLV (SI VEDELLA), NO OU

DIMARTS		1	DIMECRES		2	DIJOUS		3	DIVENDRES		4
Purè de patata i pastanaga (S/L) Escalopa de pollastre (s/ou) Enciam, cogombre i pipes Meló		Tirabuixons de pasta (s/ou) amb salsa napolitana Lluç al forn Enciam, pastanaga i pebrot vermell Pera		Llenties amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Salsitxes d'au Enciam, blat de moro i olives Compota de fruita		Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Filet de lluç al forn Enciam, tomàquet amanit i soja Poma					
DILLUNS	7	DIMARTS	8	DIMECRES	9	DIJOUS	10	DIVENDRES	11		
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Filet de gall dindi arrebossat (insitu) Mezclum d'enciams Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Filet de lluç al forn Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil, patata i ceba Hamburguesa de vedella Enciam, pinya i pipes Sindria		Espaguetis (s/ou) amb xampinyons Caella al forn amb llit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Aletes de pollastre a l'estil Americà (Salsa barbacoa) Enciam, tomàquet i pastanaga Gelats pirulo (S/L)			
DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOUS	17	DIVENDRES	18		
Fideus s/ou a la cassola Filet de lluç amb salsa de tomàquet Enciam, blat de moro i olives Pinya en el seu suc		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Platan		Purè de carbassa i pastanaga (S/L) Cap de llom a la planxa amb samfaina Pera		Llenties guisades amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro Compota de fruites		Menestra de verdures Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Meló			
DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOUS	24	DIVENDRES	25		
Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç arrebossat s/ou Amanida variada Sindria		Patates amb carxofes Bistec de pollastre Enciam i brots de soja Làctic		Macarrons amb oli d'orenga Gall d'indi planxa Enciam, olives i pastanaga Poma		Cigrons guisats amb verdures Cuetes de rap al forn Nectarina		Mongeta tendra i patata Cap de llom al forn amb bolets Meló			
DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30	DIJOUS	31				
Llenties guisades amb verdures Gall d'indi planxa Enciam, olives i pipes Compota de fruita / Gelat pirulo (S/L)		Espaguetis s/g amb salsa de tomàquet Filet de lluç al forn Enciam i tomàquet Poma		Sopa vegetal d'arròs Cuixetes de pollastre al forn Enciam, olives i blat de moro Kiwi		LLIURE DISPOSICIÓ					



\*\*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 OCTUBRE 2019



NO VEDELLA, NO FRUITA

DIMARTS		1	DIMECRES		2	DIJOUS		3	DIVENDRES		4
Crema de patata i pastanaga Escalopa de pollastre Enciam, cogombre i pipes Làctic			Tirabuixons de pasta amb salsa napolitana Lluç al forn Enciam, pastanaga i pebrot vermell Làctic			Llenties amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Salsitxes d'au Enciam, blat de moro i olives Làctic			Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja Làctic		
DILLUNS	7	DIMARTS	8	DIMECRES	9	DIJOUS	10	DIVENDRES	11		
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Cordon blue de gall d'indi i formatge Mezclum d'enciams Làctic		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de tonyina Enciam, brots de soja i olives Làctic		Bròquil, patata i ceba Hamburguesa d'au Enciam i pipes Làctic		Espaguetis amb xampinyons Caella al forn amb llit de pèsols ceba Làctic		Mongeta tendra i patata Aletes de pollastre a l'estil Americà (Salsa barbacoa) Enciam, tomàquet i pastanaga Gelats			
DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOUS	17	DIVENDRES	18		
Fideus a la cassola Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam, blat de moro i olives Làctic		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Làctic		Crema de carbassa i pastanaga Cap de llom a la planxa amb samfaina Làctic		Llenties amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro Làctic		Menestra de verdures Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Làctic			
DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOUS	24	DIVENDRES	25		
Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç arrebossat Amanida variada Làctic		Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre i pebrot Làctic		Macarrons amb oli d'orenga i formatge ratllat Truita de carbassó Enciam, olives i pastanaga Làctic		Cigrons guisats amb verdures Cuetes de rap al forn Amanida verda Làctic		Mongeta tendra i patata Cap de llom al forn amb bolets Enciam, blat de moro Làctic			
DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30	DIJOUS	31				
Llenties guisades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam, olives i blat de moro Làctic		Espaguetis amb beixamel Lluç a la planxa Enciam i tomàquet Làctic		Sopa de brou i arròs integral Cuixetes de pollastre al forn Enciam i pipes Làctic		FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ					



\*\*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 OCTUBRE 2019



NO FRUCTOSA

DIMARTS		1	DIMECRES		2	DIJOURS		3	DIVENDRES		4
Puré de patata Escalopa de pollastre (insitu) Enciam i cogombre (màx. 50g) logurt natural sense sucre		Tirabuixons de pasta amb formatge ratllat Lluç al forn Enciam i pebrot verd (màx.50g) logurt natural sense sucre		Arròs amb espinacs Llom a la planxa Enciam i olives negres logurt natural sense sucre		Arròs amb oli i orenga Truita francesa Enciam i olives negres logurt natural sense sucre					
DILLUNS	7	DIMARTS	8	DIMECRES	9	DIJOURS	10	DIVENDRES	11		
Patates amb espinacs Filet de gall dindi amb formatge gratinat Mezclum d'enciams logurt natural sense sucre		Arròs amb formatge gratinat Truita de tonyina Enciam i olives negres logurt natural sense sucre		Bròquil i patata Vedella planxa Amanida verda logurt natural sense sucre		Espaguetis amb xampinyons Caella a la planxa Enciam i cogombre (màx.50g) logurt natural sense sucre		Mongeta tendra (màx.50g) i patata Aletes de pollastre al forn Enciam i olives negres logurt natural sense sucre			
DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOURS	17	DIVENDRES	18		
Espaguetis amb oli i orenga Ous durs amb gratinats amb formatge Enciam i olives negres logurt natural sense sucre		Patata bullida amb oli d'oliva i orenga Pernilets de pollastre al forn logurt natural sense sucre		Crema d'espinacs i patata Cap de llom a la planxa amb xampinyons logurt natural sense sucre		Llentíes amb arròs Salmó al forn amb llit de patata Enciam i cogombre (màx 50g) logurt natural sense sucre		Patata i Mongeta tendra (màx.50g) Bistec de pollastre a la planxa Enciam i olives negres logurt natural sense sucre			
DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOURS	24	DIVENDRES	25		
Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç arrebossat (insitu) Enciam i cogombre (màx 50g) logurt natural sense sucre		Puré de patates Pollastre i pebrot verd (màx 50g) logurt natural sense sucre		Macarrons amb oli d'orenga i formatge ratllat Truita de francesa Enciam i olives negres logurt natural sense sucre		Llentíes cuites Cuetes de rap al forn amb llit de patata logurt natural sense sucre		Crema de Vichyssoise (patata i porro (màx. 50g) Cap de llom al forn amb xampinyons logurt natural sense sucre			
DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30	DIJOURS	31				
Llentíes cuites amb oli d'oliva Truita francesa Enciam i tomàquet (màx 50g) logurt natural sense sucre		Espinacs saltejats amb tirabuixons Truita francesa Enciam, olives negres i cogombre (màx 50g) logurt natural sense sucre		Arròs amb oli i orenga Cuixetes de pollastre al forn Enciam i olives negres logurt natural sense sucre		LLIURE DISPOSICIÓN					



\*\*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 OCTUBRE 2019



HIPOCALORICA

DIMARTS		1	DIMECRES		2	DIJOURS		3	DIVENDRES		4
Purè de verdures Bistec de pollastre Enciam, cogombre i pipes Meló			Tirabuixons de pasta amb verdures Lluç al forn Enciam, pastanaga i pebrot vermell Pera			Lentíes amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Llom a la planxa Enciam, blat de moro i olives logurt natural descremat			Arròs amb verdures (ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja Poma		
DILLUNS	7	DIMARTS	8	DIMECRES	9	DIJOURS	10	DIVENDRES	11		
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Filet de gall dindi a la planxa Mezclum d'enciams Poma		Arròs amb oli i orenga Truita francesa Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil, patata i ceba Hamburguesa de vedella Enciam, pinya i pipes Sindria		Espaguetis amb xampinyons Caella al forn amb llit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Aletes de pollastre al forn Enciam, tomàquet i pastanaga logurt natural descremat			
DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOURS	17	DIVENDRES	18		
Fideus a la cassola Truita francesa Enciam, blat de moro i olives Pinya en el seu suc		Mongeta blanca amb oli d'oliva Pernillets de pollastre al forn Enciam i cogombre Platan		Purè de carbassa i pastanaga Cap de llom a la planxa amb samfaina logurt natural descremat		Lentíes amb arròs Salmó al forn Enciam, cogombre i pastanaga Pinya en el seu suc		Minestra de verdures Filet de gall dindi a la planxa Enciam, tomàquet i olives Meló			
DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOURS	24	DIVENDRES	25		
Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç arrebossat Amanida variada Pera		Patates amb carxofes Bistec de pollastre Enciam i brots de soja Làctic		Macarrons amb oli d'orenga i formatge ratllat Gall d'indi planxa Enciam, olives i pastanaga Poma		Patates guisades amb verdures Cuetes de rap al forn Nectarina		Mongeta tendra i patata Cap de llom al forn amb bolets Meló			
DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30	DIJOURS	31				
Lentíes guisades amb verdures Truita francesa Enciam i tomàquet Poma		Espaguetis amb oli d'orenga i formatge ratllat Lluç a la planxa Enciam, olives i pastanaga Poma		Arròs amb oli d'oliva Cuixetes de pollastre al forn Patata al forn logurt natural descremat		LLIURE DISPOSICIÓ					



\*\*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 OCTUBRE 2019



NO LLEGUMS

DIMARTS		1	DIMECRES		2	DIJOUS		3	DIVENDRES		4			
Crema de patata i pastanaga Pollastre arrebossat (insitu) Enciam, cogombre i pipes Meló			Tirabuixons de pasta amb salsa napolitana Luç al forn Enciam, pastanaga i pebrot vermell Pera			Patates guisades (ceba, verdures i patates) Salsitxes d'au Enciam, blat de moro i olives logurt natural			Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam i tomàquet amanit Poma					
DILLUNS		7	DIMARTS		8	DIMECRES		9	DIJOUS		10	DIVENDRES		11
Patates guisades amb espinacs (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Filet de gall dindi arrebossat (insitu) Mezclum d'enciams Poma			Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de tonyina Enciam i olives Taronja			Bròquil, patata i ceba Vedella planxa Enciam, pinya i pipes Sindria			Espaguetis amb xampinyons Caella al forn amb llit de ceba Pera			Mongeta tendra i patata Aletes de pollastre al forn Enciam, tomàquet i pastanaga Gelats		
DILLUNS		14	DIMARTS		15	DIMECRES		16	DIJOUS		17	DIVENDRES		18
Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam, blat de moro i olives Pinya en el seu suc			Patata dau amb oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Platan			)Puré de carbassa i pastanaga Cap de llom a la planxa amb samfaina Pera			Sopa d'arròs Salmó al forn Enciam i pastanaga Làctic			Minestra de verdures (s/pèsols) Fingers de peix Enciam, tomàquet i olives Meló		
DILLUNS		21	DIMARTS		22	DIMECRES		23	DIJOUS		24	DIVENDRES		25
Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç arrebossat Amanida variada Sindria			Patates amb carxofes Bistec de pollastre Enciam i brots de soja Làctic			Macarrons amb oli d'orenga i formatge ratllat Gall d'indi planxa Enciam, olives i pastanaga Poma			Patates guisades amb verdures Cuetes de rap al forn Nectarina			Mongeta tendra i patata Cap de llom al forn amb bolets Meló		
DILLUNS		28	DIMARTS		29	DIMECRES		30	DIJOUS		31			
Lenties guisades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam, olives i blat de moro Taronja			Espaguetis amb beixamel Luç a la planxa Enciam i tomàquet Poma			Sopa de brou i arròs Cuixetes de pollastre al forn Enciam i pipes logurt natural			FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ					



\*\*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 OCTUBRE 2019



NO LLEGUMS, NO OU

DIMARTS		1	DIMECRES		2	DIJOUS		3	DIVENDRES		4
Crema de patata i pastanaga Pollastre arrebossat (s/ou) Enciam, cogombre i pipes Meló		Tirabuixons de pasta (s/ou) amb salsa napolitana Lluç al forn Enciam, pastanaga i pebrot vermell Pera		Patates guisades (ceba, verdures i patates) Salsitxes d'au Enciam, blat de moro i olives logurt natural		Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Filet de lluç al forn Enciam i tomàquet amanit Poma					
DILLUNS	7	DIMARTS	8	DIMECRES	9	DIJOUS	10	DIVENDRES	11		
Patates guisades amb espinacs (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Filet de gall dindi arrebossat (s/ou) Mezclum d'enciams Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Filet de lluç al forn Enciam i olives Taronja		Bròquil, patata i ceba Vedella planxa Enciam, pinya i pipes Sindria		Espaguetis (s/ou) amb xampinyons Caella al forn amb lilit de ceba Pera		Mongeta tendra i patata Aletes de pollastre al forn Enciam, tomàquet i pastanaga Gelats (s/ou)			
DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOUS	17	DIVENDRES	18		
Fideus s/ou a la cassola Filet de lluç amb salsa de tomàquet Enciam, blat de moro i olives Pinya en el seu suc		Patata dau amb oli d'oliva Pernillets de pollastre al forn Enciam i cogombre Platan		Purè de carbassa i pastanaga Cap de llom a la planxa amb samfaina Làctic		Sopa d'arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro Pinya en el seu suc		Minestra de verdures (s/pèsols) Fingers de peix Enciam, tomàquet i olives Meló			
DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOUS	24	DIVENDRES	25		
Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç arrebossat Amanida variada Sindria		Patates amb carxofes Bistec de pollastre Enciam i brots de soja Làctic		Macarrons amb oli d'orenga i formatge ratllat Gall d'indi planxa Enciam, olives i pastanaga Poma		Patates guisades amb verdures Cuetes de rap al forn Nectarina		Mongeta tendra i patata Cap de llom al forn amb bolets Meló			
DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30	DIJOUS	31				
Lentíes guisades amb verdures Gall d'indi a la planxa Enciam, olives i blat de moro Taronja		Espaguetis amb beixamel Lluç a la planxa Enciam i tomàquet Poma		Sopa de brou i arròs Cuixetes de pollastre al forn Enciam i pipes logurt natural		FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ					



\*\*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 OCTUBRE 2019



NO FS, SOJA, SÍNDRIA, MELÓ, KIWI

DIMARTS		1	DIMECRES		2	DIJOURS		3	DIVENDRES		4
Crema de patata i pastanaga Escalopa de pollastre Enciam i cogombre Fruita del temps*			Tirabuixons de pasta amb salsa napolitana Lluç al forn Enciam, pastanaga i pebrot vermell Pera			Lentíes amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Llom a la planxa Enciam, blat de moro i olives logurt natural			Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam i tomàquet amanit Poma		
DILLUNS	7	DIMARTS	8	DIMECRES	9	DIJOURS	10	DIVENDRES	11		
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Filet de gall dindi arrebossat (insitu) Mezclum d'enciams Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de tonyina Enciam i olives Taronja		Bròquil, patata i ceba Vedella planxa Enciam, pinya i pipes Fruita del temps*		Espaguetis amb xampinyons Caella al forn amb llit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Aletes de pollastre al forn Enciam, tomàquet i pastanaga Gelats (S/FS)			
DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOURS	17	DIVENDRES	18		
Purè de carbassa i pastanaga (insitu) Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam, blat de moro i olives Pinya en el seu suc		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Platan		Purè de carbassa i pastanaga (insitu) Cap de llom a la planxa amb samfaina Pera		Lentíes amb arròs Salmó al forn i pastanaga Enciam i blat de moro Làctic		Minestra de verdures Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Fruita del temps*			
DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOURS	24	DIVENDRES	25		
Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç arrebossat Amanida variada Pera		Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre i pebrot Làctic		Macarrons amb oli d'orenga i formatge ratllat Truita de carbassó Enciam, olives i pastanaga Taronja		Cigrons guisats amb verdures Cuetes de rap al forn Amanida verda Platan		Mongeta tendra i patata Cap de llom al forn amb bolets Enciam, blat de moro Poma			
DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30	DIJOURS	31				
Llentíes guisades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam, olives i blat de moro Fruita del temps*		Espaguetis amb salsa carbonara Lluç a la planxa Enciam i olives Làctic / Gelat		Sopa de brou i arròs Cuixetes de pollastre al forn Amanida variada Fruita del temps*		LLIURE DISPOSICIÓ					



\*\*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 OCTUBRE 2019



NO LACTOSA, NO PRESSEC, ALPISTE

DIMARTS		1	DIMECRES		2	DIJOURS		3	DIVENDRES		4
Crema de patata i pastanaga (S/L) Escalopa de pollastre Enciam, cogombre i pipes Meló			Tirabuixons de pasta amb salsa napolitana Lluç al forn Enciam, pastanaga i pebrot vermell Pera			Lentíes amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Salsitxes d'au Enciam, blat de moro i olives logurt natural (S/L)			Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja Poma		
DILLUNS	7	DIMARTS	8	DIMECRES	9	DIJOURS	10	DIVENDRES	11		
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Filet de gall dindi arrebossat (insitu) Mezclum d'enciams Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de tonyina Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil, patata i ceba Hamburguesa de vedella Enciam, pinya i pipes Sindria		Espaguetis amb xampinyons Caella al forn amb llit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Aletes de pollastre a l'estil Americà (Salsa barbacoa) Enciam, tomàquet i pastanaga Gelats pirulo (S/L)			
DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOURS	17	DIVENDRES	18		
Fideus a la cassola Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam, blat de moro i olives Pinya en el seu suc		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam, cogombre Platan		Crema de carbassa i pastanaga (S/L) Cap de llom a la planxa amb xampinyons Pera		Lentíes amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro Làctic (S/L)		Minestra de verdures Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Meló			
DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOURS	24	DIVENDRES	25		
Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç arrebossat (insitu) Amanida variada Pera		Patates amb carxofes Bistec de pollastre Enciam i brots de soja Làctic		Macarrons amb oli d'orenga i formatge ratllat s/l Truita de carbassó Enciam, olives i pastanaga Poma		Cigrons guisats amb verdures Cuetes de rap al forn Amanida Kiwi		Mongeta tendra i patata Daus de vedella Enciam, blat de moro i soja Meló			
DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30	DIJOURS	31				
Lentíes guisades (sofregit de tomàquet, ceba i verdures) Truita de patata i ceba Enciam, olives i blat de moro Taronja		Espaguetis amb salsa carbonara s/l (salsa beixamel s/l, bacon) Lluç planxa Enciam i tomàquet Poma		Sopa de brou i arròs integral Cuixetes de pollastre al forn Enciam i pipes logurt natural		LLIURE DISPOSICIÓ					



\*\*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 OCTUBRE 2019



NO LLEGUMS, FS, PEIX, MARISC

DIMARTS		1	DIMECRES		2	DIJOURS		3	DIVENDRES		4
Crema de patata i pastanaga Pollastre arrebossat (insitu) Enciam i cogombre Meló			Tirabuixons de pasta amb salsa napolitana Rodó de gall dindi fornejat Enciam, pastanaga i pebrot vermell Pera			Patates guisades (ceba, verdures i patates) Llom a la planxa Enciam, blat de moro i olives logurt natural			Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam i tomàquet amanit Poma		
DILLUNS	7	DIMARTS	8	DIMECRES	9	DIJOURS	10	DIVENDRES	11		
Patates guisades amb espinacs (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Filet de gall dindi arrebossat (insitu) Mezclum d'enciams Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita francesa Enciam i olives Taronja		Bròquil, patata i ceba Vedella planxa Enciam i pinya Sindria		Espaguetis amb xampinyons Llom a la planxa Llit de ceba Pera		Mongeta tendra i patata Aletes de pollastre al forn Enciam, tomàquet i pastanaga Gelat			
DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOURS	17	DIVENDRES	18		
Fideus a la cassola Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam, blat de moro i olives Pinya en el seu suc		Patata dau amb oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Platan		Purè de carbassa i pastanaga Cap de llom a la planxa amb samfaina Làctic		Arròs caldós amb verdures Gall dindi al forn Enciam i blat de moro Pinya en el seu suc		Minestra de verdures (s/pèsols) Pollastre a la planxa Enciam, tomàquet i olives Meló			
DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOURS	24	DIVENDRES	25		
Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç arrebossat (insitu) Amanida variada Sindria		Patates amb carxofes Bistec de pollastre Enciam i brots de soja Làctic		Macarrons amb oli d'orenga i formatge ratllat Truita de carbassó Enciam, olives i pastanaga Poma		Patates guisades amb verdures Cap de llom al forn Amanida Kiwi		Mongeta tendra i patata Daus de vedella Enciam, blat de moro i soja Meló			
DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30	DIJOURS	31				
Lenties guisades (sofregit de tomàquet, ceba i verdures) Truita de patata i ceba Enciam, olives i blat de moro Taronja		Espaguetis amb salsa carbonara (salsa beixamel I, bacon) Gall d'indi planxa Enciam i tomàquet Poma		Sopa de brou i arròs integral Cuixetes de pollastre al forn Amanida verda logurt natural		LLIURE DISPOSICIÓ					



\*\*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 OCTUBRE 2019



SENSE MARISC

DIMARTS		1	DIMECRES		2	DIJOURS		3	DIVENDRES		4
Crema de patata i pastanaga Escalopa de pollastre Enciam, cogombre i pipes Meló			Tirabuixons de pasta amb salsa napolitana Lluç al forn Enciam, pastanaga i pebrot vermell Pera			Llenties amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Salsitxes d'au Enciam, blat de moro i olives logurt natural			Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja Poma		
DILLUNS	7	DIMARTS	8	DIMECRES	9	DIJOURS	10	DIVENDRES	11		
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Cordon blue de gall d'indi i formatge Mezclum d'enciams Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de tonyina Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil, patata i ceba Hamburguesa de vedella Enciam, pinya i pipes Sindria		Espaguetis amb xampinyons Caella al forn amb llit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Aletes de pollastre a l'estil Americà (Salsa barbacoa) Enciam, tomàquet i pastanaga Gelatinat			
DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOURS	17	DIVENDRES	18		
Fideus a la cassola Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam, blat de moro i olives Pinya en el seu suc		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam, cogombre Platan		Crema de carbassa i pastanaga Cap de llom a la planxa amb samfaina Làctic		Llenties amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro Pinya en el seu suc		Minestra de verdures Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Meló			
DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOURS	24	DIVENDRES	25		
Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç arrebossat (insitu) Amanida variada Sindria		Patates amb carxofes Bistec de pollastre Enciam i brots de soja Làctic		Macarrons amb oli d'orenga i formatge ratllat Truita de carbassó Enciam, olives i pastanaga Poma		Cigrons guisats amb verdures Cuetes de rap al forn Amanida Kiwi		Mongeta tendra i patata Daus de vedella Enciam, blat de moro i soja Meló			
DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30	DIJOURS	31				
Espaguetis amb oli i orenga Hamburguesa de verdures Enciam i tomàquet Poma		Arròs amb salsa de tomàquet Filet de bacallà al forn Enciam, olives i pipes Làctic / Gelatinat		Llenties guisades amb verdures Truita francesa amb pernil dolç Enciam, olives i blat de moro Kiwi		Amanida d'estiu (patata, olives, blat de moro i tonyina) Cuixetes de pollastre al forn Amanida variada Pera		Crema d'hortalisses de temporada (Carbassó, ceba, pastanaga) Mandonguilles de vedella amb pèsols Sindria			



\*\*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 OCTUBRE 2019



NO SOJA, NI POLLASTRE

DIMARTS		1	DIMECRES		2	DIJOUS		3	DIVENDRES		4
Crema de patata i pastanaga Filet de gall dindi arrebossat (insitu) Enciam, cogombre i pipes Meló		Tirabuixons de pasta amb salsa napolitana Lluç al forn Enciam, pastanaga i pebrot vermell Pera		Llentíes amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Llom a la planxa Enciam, blat de moro i olives logurt natural		Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam i tomàquet amanit Poma					
DILLUNS	7	DIMARTS	8	DIMECRES	9	DIJOUS	10	DIVENDRES	11		
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Filet de gall dindi arrebossat (insitu) Mezclum d'enciams Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de tonyina Enciam i olives Taronja		Bròquil, patata i ceba Vedella planxa Enciam, pinya i pipes Sindria		Espaguetis amb xampinyons Caella al forn amb llit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Filet de llom amb salsa barbaçoa Enciam, tomàquet i pastanaga Gelats			
DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOUS	17	DIVENDRES	18		
Fideus a oa cassola Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam, blat de moro i olives Pinya en el seu suc		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Gall dindi al forn Enciam, cogombre Platan		Purè de carbassa i pastanaga Cap de llom a la planxa amb samfaina Pera		Llentíes amb arròs Salmó al forn Enciam i pastanaga Làctic		Minestra de verdures Fingers de peix Enciam, tomàquet i olives Meló			
DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOUS	24	DIVENDRES	25		
Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç arrebossat Amanida variada Sindria		Patates amb carxofes Bacallà planxa Amanida Làctic		Macarrons amb oli d'orenga i formatge ratllat Truita de carbassó Enciam, olives i pastanaga Poma		Cigrons guisats Cuetes de rap al forn Amanida Nectarina		Mongeta tendra i patata Daus de vedella Enciam, blat de moro Meló			
DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30	DIJOUS	31				
Llentíes guisades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam, olives i blat de moro Taronja		Espaguetis amb beixamel Lluç a la planxa Enciam i tomàquet Poma		Sopa de brou vegetal i arròs integral Llom a la planxa Enciam i pipes logurt natural		FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ					



\*\*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

\*\* Cuitat 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 OCTUBRE 2019



SENSE CRUSTACIS

DIMARTS		1	DIMECRES		2	DIJOURS		3	DIVENDRES		4
Crema de patata i pastanaga Escalopa de pollastre Enciam, cogombre i pipes Meló			Tirabuixons de pasta amb salsa napolitana Lluç al forn Enciam, pastanaga i pebrot vermell Pera			Lentíes amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Salsitxes d'au Enciam, blat de moro i olives logurt natural			Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja Poma		
DILLUNS	7	DIMARTS	8	DIMECRES	9	DIJOURS	10	DIVENDRES	11		
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Cordon blue de gall d'indi i formatge Mezclum d'enciams Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de tonyina Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil, patata i ceba Hamburguesa de vedella Enciam, pinya i pipes Sindria		Espaguetis amb xampinyons Caella al forn amb llit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Aletes de pollastre a l'estil Americà (Salsa barbacoa) Enciam, tomàquet i pastanaga Gelats			
DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOURS	17	DIVENDRES	18		
Fideus a la cassola Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam, blat de moro i olives Pinya en el seu suc		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam, cogombre Platan		Crema de carbassa i pastanaga Cap de llom a la planxa amb samfaina Làctic		Arròs amb tomàquet Salmó al forn Enciam i pastanaga Pinya en el seu suc		Minestra de verdures Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Meló			
DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOURS	24	DIVENDRES	25		
Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç arrebossat (insitu) Amanida variada Sindria		Patates amb carxofes Bistec de pollastre Enciam i brots de soja Làctic		Macarrons amb oli d'orenga i formatge ratllat Truita de carbassó Enciam, olives i pastanaga Poma		Cigrons guisats amb verdures Cuetes de rap al forn Amanida Kiwi		Mongeta tendra i patata Daus de vedella Enciam, blat de moro i soja Meló			
DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30	DIJOURS	31				
Llentíes guisades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam, olives i blat de moro Taronja		Espaguetis amb beixamel Lluç a la planxa Enciam i tomàquet Poma		Sopa de brou vegetal i arròs integral Cuixetes de pollastre al forn Enciam i pipes logurt natural		FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ					



\*\*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 OCTUBRE 2019



NO CIGRONS

DIMARTS		1	DIMECRES		2	DIJOURS		3	DIVENDRES		4
Crema de patata i pastanaga Pollastre a la planxa Enciam, cogombre i pipes Meló			Tirabuixons de pasta amb salsa napolitana Lluç al forn Enciam, pastanaga i pebrot vermell Pera			Patates amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Salsitxes d'au Enciam, blat de moro i olives logurt natural			Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam i tomàquet amanit Poma		
DILLUNS	7	DIMARTS	8	DIMECRES	9	DIJOURS	10	DIVENDRES	11		
Patates guisades amb espinacs (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Filet de gall dindi arrebossat (insitu) Mezclum d'enciams Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de tonyina Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil, patata i ceba Vedella planxa Enciam, pinya i pipes Sindria		Espaguetis amb xampinyons Caella al forn amb llit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Aletes de pollastre al forn Enciam, tomàquet i pastanaga Gelat			
DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOURS	17	DIVENDRES	18		
Fideus a la cassola Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam, blat de moro i olives Pinya en el seu suc		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam, cogombre Platan		Crema de carbassa i pastanaga Cap de llom a la planxa amb samfaina Meló		Llenties amb arròs Salmó al forn Enciam i pastanaga Làctic		Minestra de verdures (s/pèsols) Fingers de peix Enciam, tomàquet i olives Meló			
DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOURS	24	DIVENDRES	25		
Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç arrebossat Amanida variada Sindria		Patates amb carxofes Bistec de pollastre Enciam i brots de soja Làctic		Macarrons amb oli d'orenga i formatge ratllat Truita de carbassó Enciam, olives i pastanaga Poma		Patates guisades amb verdures Cuetes de rap al forn Nectarina		Mongeta tendra i patata Cap de llom al forn amb bolets Meló			
DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30	DIJOURS	31				
Llenties guisades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam, olives i blat de moro Taronja		Espaguetis amb beixamel Lluç a la planxa Enciam i tomàquet Poma		Sopa de brou vegetal i arròs integral Cuixetes de pollastre al forn Enciam i pipes logurt natural		FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ					



\*\*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 OCTUBRE 2019



NO POLLASTRE, NO AUS DE CORRAL

DIMARTS		1	DIMECRES		2	DIJOURS		3	DIVENDRES		4
Crema de patata i pastanaga Filet de lluç arrebossat Enciam, cogombre i pipes Meló			Tirabuixons de pasta amb salsa napolitana Lluç al forn Enciam, pastanaga i pebrot vermell Pera			Llenties amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Llom a la planxa Enciam, blat de moro i olives logurt natural			Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja Poma		
DILLUNS	7	DIMARTS	8	DIMECRES	9	DIJOURS	10	DIVENDRES	11		
Cigrons amb espinacs (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Lluç arrebossat Mezclum d'enciams Poma		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de tonyina Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil, patata i ceba Hamburguesa de vedella Enciam, pinya i pipes Sindria		Espaguetiss amb oli i orenga (salsa de formatge) Caella al forn amb llit de pèsols ceba Pera		Mongeta tendra i patata Llom a la planxa amb salsa barbaoca Enciam, tomàquet i pastanaga Gelat			
DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOURS	17	DIVENDRES	18		
Fideus a la cassola Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam, blat de moro i olives Pinya en el seu suc		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Vedella planxa Enciam, cogombre amb salsa de ceba i melPlatan		Crema de carbassa i pastanaga Cap de llom a la planxa amb samfaina Làctic		Llenties amb arròs Salmó al forn Enciam i blat de moro Pinya en el seu suc		Minestra de verdures Fingers de peix Enciam, tomàquet i olives Meló			
DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOURS	24	DIVENDRES	25		
Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç arrebossat Amanida variada Sindria		Patates amb carxofes Bacallà planxa Làctic		Macarrons amb oli d'orenga i formatge ratllat Truita de carbassó Enciam, olives i pastanaga Poma		Cigrons guisats Cuetes de rap al forn Amanida Nectarina		Mongeta tendra i patata Daus de vedella Enciam, blat de moro i soja Meló			
DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30	DIJOURS	31				
Llenties guisades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam, olives i blat de moro Taronja		Espaguetis amb beixamel Lluç a la planxa Enciam i tomàquet Poma		Sopa de brou vegetal i arròs integral Llom a la planxa Enciam i pipes logurt natural		FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ					



\*\*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 OCTUBRE 2019



NO FS, MARISC, FRT.ROSACEES

DIMARTS		1	DIMECRES		2	DIJOUS		3	DIVENDRES		4
Crema de patata i pastanaga Escalopa de pollastre Enciam i cogombre Meló			Tirabuixons de pasta amb salsa napolitana Lluç al forn Enciam, pastanaga i pebrot vermell Taronja			Llenties amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Salsitxes d'au Enciam, blat de moro i olives logurt natural			Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, porro, carbassa, pebrot) Truita francesa Enciam, tomàquet amanit i soja Platan		
DILLUNS	7	DIMARTS	8	DIMECRES	9	DIJOUS	10	DIVENDRES	11		
Cigrons guisats amb espinacs (ceba, verdures, espinacs i patates) Cordon blue de gall d'indi i formatge Mezclum d'enciams Platan		Arròs amb salsa de tomàquet i remolatxa Truita de tonyina Enciam, brots de soja i olives Taronja		Bròquil, patata i ceba Vedella planxa Enciam i pinya Sindria		Espaguetis amb oli i orenga (salsa de formatge) Caella al forn amb llit de pèsols ceba kiwi		Mongeta tendra i patata Aletes de pollastre a l'estil Americà (Salsa barbacoa) Enciam, tomàquet i pastanaga Gelats (S/FS)			
DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOUS	17	DIVENDRES	18		
Fideus a la cassola Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam, blat de moro i olives Pinya en el seu suc		Mongeta blanca amb patata i oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Enciam, cogombre Platan		Crema de carbassa i pastanaga Cap de llom a la planxa amb samfaina Pera		Llenties amb arròs Salmó al forn Enciam i pastanaga Làctic		Minestra de verdures Fingers de pollastre Enciam, tomàquet i olives Meló			
DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOUS	24	DIVENDRES	25		
Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç arrebossat Amanida variada Sindria		Patates estofades amb carxofes Bistec de pollastre i pebrot Làctic		Macarrons amb oli d'orenga i formatge ratllat Truita de carbassó Enciam, olives i pastanaga Taronja		Cigrons guisats amb verdures Cuetes de rap al forn Amanida verda Platan		Mongeta tendra i patata Cap de llom al forn amb bolets Enciam, blat de moro i soja Meló			
DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30	DIJOUS	31				
Llenties guisades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam, olives i blat de moro Taronja		Espaguetis amb beixamel Lluç a la planxa Enciam i tomàquet Poma		Sopa de brou vegetal i arròs Cuixetes de pollastre al forn Amanida verda logurt natural		FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ					



\*\*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·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 OCTUBRE 2019



FOODMAPS, LACTOSA, FRUCTOSA

DIMARTS		1	DIMECRES		2	DIJOUS		3	DIVENDRES		4
Puré de patata i carbassó (màx 50g) Escalopa de pollastre (pa ratllat, ou) Endivies i cogombre (màx 50g) logurt natural (S/L)			Tirabuixons de pasta amb formatge S/L Lluç al forn Endivies logurt natural (S/L)			Arròs amb espinacs Llom a la planxa Endivies i tomàquet (màx 50g) logurt natural (S/L)			Arròs amb oli i orenga Truita francesa Endivies i tomàquet (màx 50g) logurt natural (S/L)		
DILLUNS	7	DIMARTS	8	DIMECRES	9	DIJOUS	10	DIVENDRES	11		
Patates al caliu Filet de gall d'indi i formatge (S/L) Endivies logurt natural (S/L)		Arròs amb oli i orenga Truita de tonyina Endivies i tomàquet (màx 50g) logurt natural (S/L)		Crema de espinacs i patata Vvedella a la planxa amb llit de patata logurt natural (S/L)		Espaguetis amb formatge (S/L) Caella a la planxa Endivies i cogombre (màx 50g) logurt natural (S/L)		Mongeta tendra (màx 50g) i patata Aletes de pollastre al forn Endivies i tomàquet (màx 50g) logurt natural (S/L)			
DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOUS	17	DIVENDRES	18		
Amanida de pasta (pasta tricolor, tonyina, tomàquet (màx 50g)) Ous durs amb formatge gratinat (S/L) Endivies logurt natural (S/L)		Crema de carbassó (màx 50g) i patata Pernilets de pollastre al forn amb llit de patata logurt natural (S/L)		Patata dau amb oli d'oliva Cap de llom a la planxa amb carbassó (màx 50g) logurt natural (S/L)		Arròs blanc amb oli d'orenga Salmó al forn Endivies i cogombre (màx 50g) logurt natural (S/L)		Mongeta verda (màx 50g) amb patata Filet de lluç al forn Endivies i tomàquet (màx 50g) logurt natural (S/L)			
DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOUS	24	DIVENDRES	25		
Amanida d'arròs blanc (tomàquet (màx 50g), tonyina, cogombre (màx 50g)) Filet de lluç arrebossat (insitu) Endivies logurt natural (S/L)		Mongeta tendra saltejada (màx 50g) amb patata Filet de pollastre al forn Endivies i tomàquet (màx 50g) logurt natural (S/L)		Macarrons amb oli d'orenga i formatge ratllat (màx 50g) Truita de carbassó Truita de patata (s/ceba) Endivies i cogombre (màx 50g) logurt natural (S/L)		Crema de carbassó (màx 50g) i patata Cap de llom al forn Espirals tricolor logurt natural (S/L)		Arròs amb espinacs Emperador al forn Endivies logurt natural (S/L)			
DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30	DIJOUS	31				
Puré de patates amb oli d'oliva Truita francesa Endivies i tomàquet (màx 50g) logurt natural (S/L)		Espirals amb oli d'orenga i formatge S/L Lluç a la planxa Endivies i cogombre (màx 50g) logurt natural (S/L)		Arròs amb oli i orenga Cuixetes de pollastre al forn Carbassó al forn (màx 50g) logurt natural (S/L)		LLIURE DISPOSICIÓ					



\*\*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.