SERHS FOOD

EDUCA

INTERNATIONAL SCHOOL COSTA BRAVA

MENÚ

JUNY. 2024

DIETA:

BASAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Llenties guisades amb hortalisses Salsitxa de gall dindi al forn amb tomàquet a a la provençal Fruita de temporada k 645 H 76,8 P 29,6 L 24,1	**4** Macarrons amb salsa carbonara Calamars a la romana Amanida variada Fruita de temporada k 618 H 66,8 P 40,2 L 20	**5** Empedrat de mongetes blanques (mongetes blanques, pebrot vermell, tomàquet, olives i tonyina) Truita francesa Amanida variada Fruita de temporada k 648 H 87 P 20 L 25,6	**6** Bròquil amb patates Contracuixa de pollastre al forn Amanida variada Fruita de temporada k 595 H 61,7 P 32 L 24,3	**7** Arròs amb tomàquet (sofregit de ceba i tomàquet) Salmó al forn amb llimona Amanida variada Iogurt natural k 631 H 62,6 P 30,2 L 28,9
10 Amanida russa Fajitas de sofregit de tomàquet, ceba, carbassó, pebrot i pollastre Amanida variada Fruita de temporada k 617 H 55,6 P 23,6 L 33,6	**11** Fèsols blancs guisats amb patata dau i d'oliva Bunyols de bacallà Amanida variada Iogurt natural k 821 H 103 P 40 L 25,6	**12** Mongeta tendra i patata Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida variada Fruita de temporada k 691 H 109 P 21,5 L 19,3	**13** Amanida d'arròs (arròs, pastanaga, blat de moro, pebrot vermell) Ous durs amb llit de tomàquet i carbassó Fruita de temporada k 719 H 79,9 P 26,5 L 32,6	**14** Espaguetis amb bolonyesa de llenties Luç al forn amb all i julivet Enciam,cogombre i blat de moro Fruita de temporada k 646 H 64,7 P 35,1 L 27,3
17 Amanida de espirals (espirals, tomàquet, cogombre, pebrot vermell i olives) Cuixetes de pollastre al forn Amanida de quinoa i verduretes Iogurt natural k 797 H 101 P 41 L 23,9	**18** Saltejat de verdures campestre i bolets (45115) Botifarra al forn Amanida variada Fruita de temporada k 679 H 88,6 P 24,6 L 28,6	**19** Arròs amb verduretes (sofregit de verdures de temporada i pèsols) Lluç al forn amb carbassó Amanida variada Fruita de temporada k 572 H 54,7 P 25,5 L 28,8	**20** Espinacs saltejats a l'allet Truita de patata i ceba Amanida variada Fruita de temporada k 702 H 81,3 P 21,1 L 34,3	**21** Humus de cigrò amb crostonets de pa Broqueta de pollastre fregit Fruita de temporada k 783 H 102 P 23,4 L 33,4
24 FESTA	**25** Cigrons guisats amb pastanaga, carbassó i pebrot Pollastre al forn Amanida variada Iogurt natural k 704 H 78,1 P 30,5 L 30,1	**26** Macarrons amb salsa pesto Truita de carbassó Amanida variada Fruita de temporada k 602 H 68,5 P 33,7 L 21,5	**27** Gaspatxo amb crustonets de pa Assortiment de fregits Amanida variada Fruita de temporada k 666 H 93,4 P 16,1 L 26,8	**28** DINAR FI DE CURS **Arròs amb tomàquet** **Pizza** **Xips / Amanida** **Gelat / fruita** k 687 H 76,7 P 23,8 L 31,3

SERHS food

INTERNATIONAL SCHOOL COSTA BRAVA

MENÚ

JUNE. 2024

DIETA:

BASAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Stewed lentils with vegetables Turkey sausages with roasted tomato Seasonal Fruit k 645 H 76,8 P 29,6 L 24,1	**4** Macaroni with carbonara sauce Roman style squid Varied salad Seasonal Fruit k 618 H 66,8 P 40,2 L 20	**5** White beans *empedrat* (white beans, red pepper tomato, olives and tuna) French omelette Varied salad Seasonal Fruit k 648 H 87 P 20 L 25,6	**6** Broccoli with potatoes Roasted chicken drumsticks Varied salad Seasonal Fruit k 595 H 61,7 P 32 L 24,3	**7** Rice with tomato sauce (onion and tomato sauté) Roasted samon with lemon Varied salad Yogurt k 631 H 62,6 P 30,2 L 28,9
10 Russian salad Chicken Fajitas: Tomato, onion courgette, red pepper and chicken sauté Varied salad Seasonal Fruit k 617 H 55,6 P 23,6 L 33,6	**11** White beans stewed with diced potatoes and olive oil Cod fritters Varied salad Yogurt k 821 H 103 P 40 L 25,6	**12** Boiled green beans and potato Grilled beef hamburger Varied salad Seasonal Fruit k 691 H 109 P 21,5 L 19,3	**13** Rice salad (rice, carrot, corn, red pepper) Hard boiled eggs, with tomato and courgette Seasonal fruit k 719 H 79,9 P 26,5 L 32,6	**14** Lentil bolognese spaghetti Roasted hake with garlic and parsley Lettuce, cucumber and corn Seasonal Fruit k 646 H 64,7 P 35,1 L 27,3
17 Fusilli salad (fusilli, tomato, cucumber, red pepper, olives) Roasted chicken drumsticks Quinoa and vegetable salad Yogurt k 797 H 101 P 41 L 23,9	**18** Vegetable and mushrooms sauté Roasted catalan sausage Varied salad Seasonal Fruit k 679 H 88,6 P 24,6 L 28,6	**19** Rice with vegetables (vegetables and peas sauté) Roasted hake with courgette Varied salad Seasonal Fruit k 572 H 54,7 P 25,5 L 28,8	**20** Spinach with garlic sauté Spanish omelette Varied salad Seasonal Fruit k 702 H 81,3 P 21,1 L 34,3	**21** Chickpea houmous with breadcrumbs Fried chicken brochette Seasonal Fruit k 783 H 102 P 23,4 L 33,4
24 FESTA	**25** Stewed chickpeas with carrot courgette and red pepper Battered chicken Varied Salad Yogurt k 704 H 78,1 P 30,5 L 30,1	**26** Macaroni with pesto sauce Courgette omelette Varied salad Seasonal Fruit k 602 H 68,5 P 33,7 L 21,5	**27** Gazpacho with breadcrumbs Assortment of fried Varied salad Seasonal Fruit k 666 H 93,4 P 16,1 L 26,8	**28** DINAR FI DE CURS Rice with tomato Pizza Xips Ice cream / Seasonal Fruit k 687 H 76,7 P 23,8 L 31,3

SERHS FOOD

EDUCA

INTERNATIONAL SCHOOL COSTA BRAVA

MENÚ

JUNY. 2024

DIETA:

SENSE CARN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Llenties guisades amb hortalisses Filet de lluç al forn amb tomàquet a a la provençal Fruita de temporada k 645 H 76,8 P 29,6 L 24,1	**4** Macarrons amb sofregit de ceba i tomàquet Calamars a la romana Amanida variada Fruita de temporada k 618 H 66,8 P 40,2 L 20	**5** Empedrat de mongetes blanques (mongetes blanques, pebrot vermell, tomàquet, olives i tonyina) Truita francesa Amanida variada Fruita de temporada k 648 H 87 P 20 L 25,6	**6** Bròquil amb patates Falafels amb tomàquet Amanida variada Fruita de temporada k 595 H 61,7 P 32 L 24,3	**7** Arròs amb tomàquet (sofregit de ceba i tomàquet) Salmó al forn amb llimona Amanida variada Iogurt natural k 631 H 62,6 P 30,2 L 28,9
10 Amanida russa Fajitas de sofregit de tomàquet, i cigrons Amanida variada Fruita de temporada k 617 H 55,6 P 23,6 L 33,6	**11** Fèsols blancs guisats amb patata dau i d'oliva Bunyols de bacallà Amanida variada Iogurt natural k 821 H 103 P 40 L 25,6	**12** Mongeta tendra i patata Hamburguesa de quinoa Amanida variada Fruita de temporada k 691 H 109 P 21,5 L 19,3	**13** Amanida d'arròs (arròs, pastanaga, blat de moro, pebrot vermell) Ous durs amb llit de tomàquet i carbassó Fruita de temporada k 719 H 79,9 P 26,5 L 32,6	**14** Espaguetis amb bolonyesa de llenties Luç al forn amb all i julivet Enciam,cogombre i blat de moro Fruita de temporada k 646 H 64,7 P 35,1 L 27,3
17 Amanida de espirals (espirals, tomàquet, cogombre, pebrot vermell i olives) Varetes de verdures Amanida de quinoa i verduretes Iogurt natural k 797 H 101 P 41 L 23,9	**18** Saltejat de verdures campestre i bolets (45115) Truita d'espinacs Amanida variada Fruita de temporada k 679 H 88,6 P 24,6 L 28,6	**19** Arròs amb verduretes (sofregit de verdures de temporada i pèsols) Lluç al forn amb carbassó Amanida variada Fruita de temporada k 572 H 54,7 P 25,5 L 28,8	**20** Espinacs saltejats a l'allet Truita de patata i ceba Amanida variada Fruita de temporada k 702 H 81,3 P 21,1 L 34,3	**21** Humus de cigrò amb crostonets de pa Patates a dau amb sofregit de ceba, tomàquet i alberginia Fruita de temporada k 783 H 102 P 23,4 L 33,4
24 FESTA	**25** Cigrons guisats amb pastanaga, carbassó i pebrot Truita de patates Amanida variada Iogurt natural k 704 H 78,1 P 30,5 L 30,1	**26** Macarrons amb salsa pesto Truita de carbassó Amanida variada Fruita de temporada k 602 H 68,5 P 33,7 L 21,5	**27** Gaspatxo amb crustonets de pa Surtido de fritos Amanida variada Fruita de temporada k 666 H 93,4 P 16,1 L 26,8	**28** DINAR FI DE CURS **Arròs amb tomàquet** **Pizza** **Xips / Amanida** **Gelat / fruita** k 687 H 76,7 P 23,8 L 31,3

SERHS FOOD

EDUCA

INTERNATIONAL SCHOOL COSTA BRAVA

MENÚ

JUNY. 2024

DIETA:

OVOLACTEO VEGETARIANA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Llenties guisades amb hortalisses Bol d'arròs amb tomàquet a la provençal Fruita de temporada k 645 H 76,8 P 29,6 L 24,1	**4** Macarrons amb sofregit de ceba i tomàquet Tempura de verdures al forn (45061) (albergínia, carbassó pastanaga i pebrot) Amanida variada Fruita de temporada k 618 H 66,8 P 40,2 L 20	**5** Empedrat de mongetes blanques (mongetes blanques, pebrot vermell, tomàquet i olives) Truita francesa Amanida variada Fruita de temporada k 648 H 87 P 20 L 25,6	**6** Bròquil amb patates Falafels amb tomàquet Amanida variada Fruita de temporada k 595 H 61,7 P 32 L 24,3	**7** Arròs amb tomàquet (sofregit de ceba i tomàquet) Truita de patates i ceba Amanida variada Iogurt natural k 631 H 62,6 P 30,2 L 28,9
10 Amanida russa* Fajitas de sofregit de tomàquet, i cigrons Amanida variada Fruita de temporada k 617 H 55,6 P 23,6 L 33,6	**11** Fèsols blancs guisats amb patata dau i d'oliva Varetes de verdures Amanida variada Iogurt natural k 821 H 103 P 40 L 25,6	**12** Mongeta tendra i patata Hamburguesa de quinoa Amanida variada Fruita de temporada k 691 H 109 P 21,5 L 19,3	**13** Amanida d'arròs (arròs, pastanaga, blat de moro, pebrot vermell) Ous durs amb llit de tomàquet i carbassó Fruita de temporada k 719 H 79,9 P 26,5 L 32,6	**14** Espaguetis amb bolonyesa de llenties Patata al forn amb all i julivet Enciam,cogombre i blat de moro Fruita de temporada k 646 H 64,7 P 35,1 L 27,3
17 Amanida de espirals (espirals, tomàquet, cogombre, pebrot vermell i olives) Varetes de verdures Amanida de quinoa i verduretes Iogurt natural k 797 H 101 P 41 L 23,9	**18** Saltejat de verdures campestre i bolets (45115) Truita d'espinacs Amanida variada Fruita de temporada k 679 H 88,6 P 24,6 L 28,6	**19** Arròs amb verduretes (sofregit de verdures de temporada i pèsols) Truita a la francesa Amanida variada Fruita de temporada k 572 H 54,7 P 25,5 L 28,8	**20** Espinacs a l'allet Truita de patata i ceba Amanida variada Fruita de temporada k 702 H 81,3 P 21,1 L 34,3	**21** Humus de cigrò amb crostonets de pa Patates a dau amb sofregit de ceba, tomàquet i albergínia Fruita de temporada k 783 H 102 P 23,4 L 33,4
24 FESTA	**25** Cigrons guisats amb pastanaga, carbassó i pebrot Hamburguesa de verdures al forn Amanida variada Iogurt natural k 704 H 78,1 P 30,5 L 30,1	**26** Macarrons amb salsa pesto Truita de carbassó Amanida variada Fruita de temporada k 602 H 68,5 P 33,7 L 21,5	**27** Gaspatxo amb crustonets de pa Hamburguesa vegetal Amanida variada Fruita de temporada k 666 H 93,4 P 16,1 L 26,8	**28** DINAR FI DE CURS **Arròs amb tomàquet** **Pizza*** **Xips / Amanida** **Gelat / fruita** k 687 H 76,7 P 23,8 L 31,3

SERHS FOOD EDUCA

INTERNATIONAL SCHOOL COSTA BRAVA

MENÚ

JUNY. 2024

DIETA:

VEGETARIANA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Llenties guisades amb hortalisses Bol d'arròs amb tomàquet a la provençal Fruita de temporada k 645 H 76,8 P 29,6 L 24,1	**4** Macarrons amb sofregit de ceba i tomàquet Tempura de verdures al forn (45061) (alberginia, carbassó pastanaga i pebrot) Amanida variada Fruita de temporada k 618 H 66,8 P 40,2 L 20	**5** Empedrat de mongetes blanques (mongetes blanques, pebrot vermell, tomàquet i olives) Patata al caliu Amanida variada Fruita de temporada k 648 H 87 P 20 L 25,6	**6** Bròquil amb patates Amanida variada Fruita de temporada k 595 H 61,7 P 32 L 24,3	**7** Arròs amb tomàquet (sofregit de ceba i tomàquet) Hamburguesa de quinoa (1150005720) Amanida variada Iogurt de Soja Natural k 631 H 62,6 P 30,2 L 28,9
10 Amanida russa* Fajitas de sofregit de tomàquet, i cigrons Amanida variada Fruita de temporada k 617 H 55,6 P 23,6 L 33,6	**11** Fèsols blancs guisats amb patata dau i d'oliva Varetes de verdures Amanida variada Iogurt de Soja Natural k 821 H 103 P 40 L 25,6	**12** Mongeta tendra i patata Hamburguesa de quinoa Amanida variada Fruita de temporada k 691 H 109 P 21,5 L 19,3	**13** Amanida d'arròs (arròs, pastanaga, blat de moro, pebrot vermell) Pèsols saltejats amb tomàquet i carbassó Fruita de temporada k 719 H 79,9 P 26,5 L 32,6	**14** Espaguetis amb bolonyesa de llenties Patata al forn amb all i julivet Enciam,cogombre i blat de moro Fruita de temporada k 646 H 64,7 P 35,1 L 27,3
17 Amanida de espirals (espirals, tomàquet, cogombre, pebrot vermell i olives) Varetes de verdures Amanida de quinoa i verduretes Iogurt de Soja Natural k 797 H 101 P 41 L 23,9	**18** Saltejat de verdures campestre i bolets (45115) Mongetes seques guisades Amanida variada Fruita de temporada k 679 H 88,6 P 24,6 L 28,6	**19** Arròs amb verduretes (sofregit de verdures de temporada i pèsols) Xampinyons amb carbassó al forn Amanida variada Fruita de temporada k 572 H 54,7 P 25,5 L 28,8	**20** Espinacs a l'allet Pèsols amb arròs Amanida variada Fruita de temporada k 702 H 81,3 P 21,1 L 34,3	**21** Hummus de cigrò amb crostonets de pa Patates a dau amb sofregit de ceba, tomàquet i alberginia Fruita de temporada k 783 H 102 P 23,4 L 33,4
24 FESTA	**25** Cigrons guisats amb pastanaga, carbassó i pebrot Hamburguesa de quinoa (1150005720) Amanida variada Iogurt de Soja Natural k 704 H 78,1 P 30,5 L 30,1	**26** Macarrons amb salsa de tomàquet (6472601) Rotllets de verdures al forn (58822) Amanida variada Fruita de temporada k 602 H 68,5 P 33,7 L 21,5	**27** Gaspatxo amb crustonets de pa Hamburguesa vegetal Amanida variada Fruita de temporada k 666 H 93,4 P 16,1 L 26,8	**28** DINAR FI DE CURS **Arròs amb tomàquet** **Pizza*** **Xips / Amanida** **Gelat / fruita** k 687 H 76,7 P 23,8 L 31,3

SERHS FOOD EDUCA

INTERNATIONAL SCHOOL COSTA BRAVA

MENÚ

JUNY. 2024

DIETA:

SENSE GLUTEN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Llenties (S/traces G) guisades amb hortalisses Salsitxa de gall dindi al forn (71716) amb tomàquet a a la provençal Fruita de temporada k 645 H 76,8 P 29,6 L 24,1	**4** Macarrons (S/G) amb sofregit de ceba i tomàquet Peix a la planxa Amanida variada Fruita de temporada k 618 H 66,8 P 40,2 L 20	**5** Empedrat de mongetes blanques (mongetes blanques, pebrot vermell, tomàquet, olives i tonyina) Truita francesa Amanida variada Fruita de temporada k 648 H 87 P 20 L 25,6	**6** Bròquil amb patates Contracuixa de pollastre al forn Amanida variada Fruita de temporada k 595 H 61,7 P 32 L 24,3	**7** Arròs amb tomàquet (sofregit de ceba i tomàquet) Salmó al forn amb llimona Amanida variada Iogurt natural k 631 H 62,6 P 30,2 L 28,9
10 Amanida russa* Pa de motlle (S/G) amb sofregit de tomàquet, ceba carbassó, pebrot i pollastre Amanida variada Fruita de temporada k 617 H 55,6 P 23,6 L 33,6	**11** Fèsols blancs guisats amb patata dau i d'oliva Filet de gallineta a la planxa Amanida variada Iogurt natural k 821 H 103 P 40 L 25,6	**12** Mongeta tendra i patata Hamburguesa de vedella a la planxa (72547) Amanida variada Fruita de temporada k 691 H 109 P 21,5 L 19,3	**13** Amanida d'arròs (arròs, pastanaga, blat de moro, pebrot vermell) Ous durs amb llit de tomàquet i carbassó Fruita de temporada k 719 H 79,9 P 26,5 L 32,6	**14** Espaguetis (S/G) amb salsa de tomàquet (s/G) Lluç al forn amb all i julivet Enciam,cogombre i blat de moro Fruita de temporada k 646 H 64,7 P 35,1 L 27,3
17 Amanida de espirals (s/gluten) (espirals, tomàquet, cogombre, pebrot vermell i olives) Cuixetes de pollastre al forn Amanida de quinoa i verduretes Iogurt natural k 797 H 101 P 41 L 23,9	**18** Saltejat de verdures campestre i bolets (45115) Botifarra al forn (72880) Amanida variada Fruita de temporada k 679 H 88,6 P 24,6 L 28,6	**19** Arròs amb verduretes (sofregit de verdures de temporada i pèsols) Lluç al forn amb carbassó Amanida variada Fruita de temporada k 572 H 54,7 P 25,5 L 28,8	**20** Espinacs a l'allet Truita de patata i ceba Amanida variada Fruita de temporada k 702 H 81,3 P 21,1 L 34,3	**21** Hummus de cigrò Broqueta de pollastre fregit Fruita de temporada k 783 H 102 P 23,4 L 33,4
24 FESTA k	**25** Cigrons guisats amb pastanaga, carbassó i pebrot Pollastre al forn Amanida variada Iogurt natural k 704 H 78,1 P 30,5 L 30,1	**26** Macarrons (s/gluten) amb salsa pesto (s/gluten)) Truita de carbassó Amanida variada Fruita de temporada k 602 H 68,5 P 33,7 L 21,5	**27** Amanida de tomàquet Escalopa de pollastre s/gluten Amanida variada Fruita de temporada k 666 H 93,4 P 16,1 L 26,8	**28** DINAR FI DE CURS **Arròs amb tomàquet** **Paninni*** **Xips / Amanida** **Gelat* / fruita** k 687 H 76,7 P 23,8 L 31,3

SERHS FOOD

EDUCA

ISCB
INTERNATIONAL SCHOOL
COSTA BRAVA

MENÚ

JUNY. 2024

DIETA:

SENSE LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Llenties guisades amb hortalisses Salsitxa de gall dindi al forn (71716) amb tomàquet a a la provençal Fruita de temporada k 645 H 76,8 P 29,6 L 24,1	**4** Macarrons amb sofregit de ceba i tomàquet Calamars a la romana Amanida variada Fruita de temporada k 618 H 66,8 P 40,2 L 20	**5** Empedrat de mongetes blanques (mongetes blanques, pebrot vermell, tomàquet, olives i tonyina) Truita francesa Amanida variada Fruita de temporada k 648 H 87 P 20 L 25,6	**6** Bròquil amb patates Contracuixa de pollastre al forn Amanida variada Fruita de temporada k 595 H 61,7 P 32 L 24,3	**7** Arròs amb tomàquet (sofregit ceba i tomàquet) (s/lactosa) Salmó al forn amb llimona Amanida variada Iogurt Natural S/L k 631 H 62,6 P 30,2 L 28,9
10 Amanida russa* Fajitas de sofregit de tomàquet, ceba, carbassó, pebrot i pollastre Amanida variada Fruita de temporada k 617 H 55,6 P 23,6 L 33,6	**11** Fèsols blancs guisats amb patata dau i d'oliva Varetes de verdures (80761) Amanida variada Iogurt Natural S/L k 821 H 103 P 40 L 25,6	**12** Mongeta tendra i patata Hamburguesa de vedella (72547) a la planxa Amanida variada Fruita de temporada k 691 H 109 P 21,5 L 19,3	**13** Amanida d'arròs (arròs, pastanaga, blat de moro, pebrot vermell) Ous durs amb llit de tomàquet i carbassó Fruita de temporada k 719 H 79,9 P 26,5 L 32,6	**14** Espaguetis amb bolonyesa de llenties Luç al forn amb all i julivet Enciam,cogombre i blat de moro Fruita de temporada k 646 H 64,7 P 35,1 L 27,3
17 Amanida de espirals (espirals, tomàquet, cogombre, pebrot vermell i olives) Cuixetes de pollastre al forn Amanida de quinoa i verduretes Iogurt Natural S/L k 797 H 101 P 41 L 23,9	**18** Saltejat de verdures campestre i bolets (45115) Botifarra al forn (72880) Amanida variada Fruita de temporada k 679 H 88,6 P 24,6 L 28,6	**19** Arròs amb verduretes (sofregit de verdures de temporada i pèsols) Lluç al forn amb carbassó Amanida variada Fruita de temporada k 572 H 54,7 P 25,5 L 28,8	**20** Espinacs a l'allet Truita de patata i ceba Amanida variada Fruita de temporada k 702 H 81,3 P 21,1 L 34,3	**21** Hummus de cigrò Broqueta de pollastre fregit Fruita de temporada k 783 H 102 P 23,4 L 33,4
24 FESTA	**25** Cigrons guisats amb pastanaga, carbassó i pebrot Pollastre al forn Amanida variada Iogurt Natural S/L k 704 H 78,1 P 30,5 L 30,1	**26** Macarrons amb salsa de tomàquet (6472601) Truita de carbassó Amanida variada Fruita de temporada k 602 H 68,5 P 33,7 L 21,5	**27** Crema de carbassa (43459) Escalopa de pollastre S/L al forn Amanida variada Fruita de temporada k 666 H 93,4 P 16,1 L 26,8	**28** DINAR FI DE CURS **Arròs amb tomàquet** **Paninni*** **Xips / Amanida** **Gelat* / fruita** k 687 H 76,7 P 23,8 L 31,3

SERHS FOOD — EDUCA

ISCB — INTERNATIONAL SCHOOL COSTA BRAVA

MENÚ

JUNY. 2024

DIETA:

PLV (NO VEDELLA)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Llenties guisades amb hortalisses Salsitxa de gall dindi al forn (71716) amb tomàquet a a la provençal Fruita de temporada k 645 H 76,8 P 29,6 L 24,1	**4** Macarrons amb sofregit de ceba i tomàquet Calamars a la romana Amanida variada Fruita de temporada k 618 H 66,8 P 40,2 L 20	**5** Empedrat de mongetes blanques (mongetes blanques, pebrot vermell, tomàquet, olives i tonyina) Truita francesa Amanida variada Fruita de temporada k 648 H 87 P 20 L 25,6	**6** Bròquil amb patates Contracuixa de pollastre al forn Amanida variada Fruita de temporada k 595 H 61,7 P 32 L 24,3	**7** Arròs amb tomàquet (sofregit ceba i tomàquet) (s/LLET) Salmó al forn amb llimona Amanida variada Iogurt de Soja Natural k 631 H 62,6 P 30,2 L 28,9
10 Amanida russa* Fajitas de sofregit de tomàquet, ceba, carbassó, pebrot i pollastre Amanida variada Fruita de temporada k 617 H 55,6 P 23,6 L 33,6	**11** Fèsols blancs guisats amb patata dau i d'oliva Varetes de verdures (80761) Amanida variada Iogurt de Soja Natural k 821 H 103 P 40 L 25,6	**12** Mongeta tendra i patata Hamburguesa de pollastre (8250009) a la planxa Amanida variada Fruita de temporada k 691 H 109 P 21,5 L 19,3	**13** Amanida d'arròs (arròs, pastanaga, blat de moro, pebrot vermell) Ous durs amb llit de tomàquet i carbassó Fruita de temporada k 719 H 79,9 P 26,5 L 32,6	**14** Espaguetis amb bolonyesa de llenties Luç al forn amb all i julivet Enciam,cogombre i blat de moro Fruita de temporada k 646 H 64,7 P 35,1 L 27,3
17 Amanida de espirals (espirals, tomàquet, cogombre, pebrot vermell i olives) Cuixetes de pollastre al forn Amanida de quinoa i verduretes Iogurt de Soja Natural k 797 H 101 P 41 L 23,9	**18** Saltejat de verdures campestre i bolets (45115) Botifarra al forn (72880) Amanida variada Fruita de temporada k 679 H 88,6 P 24,6 L 28,6	**19** Arròs amb verduretes (sofregit de verdures de temporada i pèsols) Lluç al forn amb carbassó Amanida variada Fruita de temporada k 572 H 54,7 P 25,5 L 28,8	**20** Espinacs a l'allet Truita de patata i ceba Amanida variada Fruita de temporada k 702 H 81,3 P 21,1 L 34,3	**21** Hummus de cigrò (s/llet) Broqueta de pollastre fregit Fruita de temporada k 783 H 102 P 23,4 L 33,4
24 FESTA	**25** Cigrons guisats amb pastanaga, carbassó i pebrot Pollastre al forn Amanida variada Iogurt de Soja Natural k 704 H 78,1 P 30,5 L 30,1	**26** Macarrons amb salsa de tomàquet (6472601) Truita de carbassó Amanida variada Fruita de temporada k 602 H 68,5 P 33,7 L 21,5	**27** Amanida de tomàquet Estofat de porc amb salsa Amanida variada Fruita de temporada k 666 H 93,4 P 16,1 L 26,8	**28** DINAR FI DE CURS **Arròs amb tomàquet** **Paninni*** **Xips / Amanida** **Gelat* / fruita** k 687 H 76,7 P 23,8 L 31,3

SERHS food EDUCA

ISCB
INTERNATIONAL SCHOOL
COSTA BRAVA

MENÚ

JUNY. 2024

DIETA:

SENSE OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Llenties guisades amb hortalisses Salsitxa de gall dindi al forn (71716) amb tomàquet a a la provençal Fruita de temporada k 645 H 76,8 P 29,6 L 24,1	**4** Macarrons (s/ou) amb sofregit de ceba i tomàquet Calamars a la romana Amanida variada Fruita de temporada k 618 H 66,8 P 40,2 L 20	**5** Empedrat de mongetes blanques (mongetes blanques, pebrot vermell, tomàquet, olives) Lluç a la planxa Amanida variada Fruita de temporada k 648 H 87 P 20 L 25,6	**6** Bròquil amb patates Contracuixa de pollastre al forn Amanida variada Fruita de temporada k 595 H 61,7 P 32 L 24,3	**7** Arròs amb tomàquet (sofregit de ceba i tomàquet) (s/ou) Salmó al forn amb llimona Amanida variada Iogurt natural k 631 H 62,6 P 30,2 L 28,9
10 Amanida russa* Fajitas de sofregit de tomàquet, ceba, carbassó, pebrot i pollastre Amanida variada Fruita de temporada k 617 H 55,6 P 23,6 L 33,6	**11** Fèsols blancs guisats amb patata dau i d'oliva Filet de gallineta a la planxa Amanida variada Iogurt natural k 821 H 103 P 40 L 25,6	**12** Mongeta tendra i patata Hamburguesa de vedella (72547) a la planxa Amanida variada Fruita de temporada k 691 H 109 P 21,5 L 19,3	**13** Amanida d'arròs (arròs, pastanaga, blat de moro, pebrot vermell) Bistec de pollastre amb llit de tomàquet i carbassó Fruita de temporada k 719 H 79,9 P 26,5 L 32,6	**14** Espaguetis (s/ou) amb bolonyesa de llenties Lluç al forn amb all i julivet Enciam,cogombre i blat de moro Fruita de temporada k 646 H 64,7 P 35,1 L 27,3
17 Amanida de espirals (s/ou) (espirals (s/ou), tomàquet, cogombre, pebrot vermell i olives) Cuixetes de pollastre al forn Amanida de quinoa i verduretes Iogurt natural k 797 H 101 P 41 L 23,9	**18** Saltejat de verdures campestre i bolets (45115) Botifarra al forn (72880) Amanida variada Fruita de temporada k 679 H 88,6 P 24,6 L 28,6	**19** Arròs amb verduretes (sofregit de verdures de temporada i pèsols) Lluç al forn amb carbassó Amanida variada Fruita de temporada k 572 H 54,7 P 25,5 L 28,8	**20** Espinacs saltejats a l'allet Pèsols amb arròs Amanida variada Fruita de temporada k 702 H 81,3 P 21,1 L 34,3	**21** Humus de cigrò (s/ou) Broqueta de pollastre fregit Fruita de temporada k 783 H 102 P 23,4 L 33,4
24 FESTA	**25** Cigrons guisats amb pastanaga, carbassó i pebrot Pollastre al forn Amanida variada Iogurt natural k 704 H 78,1 P 30,5 L 30,1	**26** Macarrons (s/ou) amb salsa de tomàquet (6472601) Bistec de gall dindi al forn Amanida variada Fruita de temporada k 602 H 68,5 P 33,7 L 21,5	**27** Amanida de tomàquet Escalopa de pollastre s/ou Amanida variada Fruita de temporada k 666 H 93,4 P 16,1 L 26,8	**28** DINAR FI DE CURS **Arròs amb tomàquet** **Paninni*** **Xips / Amanida** **Gelat* / fruita** k 687 H 76,7 P 23,8 L 31,3

SERHS FOOD EDUCA

INTERNATIONAL SCHOOL COSTA BRAVA

MENÚ

JUNY. 2024

DIETA:

SENSE LLEGUMS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Patates guisades amb hortalisses (s/pèsols) Gall dindi al forn amb tomàquet a a la provençal Fruita de temporada k 645 H 76,8 P 29,6 L 24,1	**4** Macarrons amb sofregit de ceba i tomàquet Calamars a la romana Amanida variada Fruita de temporada k 618 H 66,8 P 40,2 L 20	**5** Arros amb verdures (s/pèsols) (verduretes i sofregit) Truita francesa Amanida variada (s/brots de soja o cacahuet) Fruita de temporada k 648 H 87 P 20 L 25,6	**6** Bròquil amb patates Contracuixa de pollastre al forn Amanida variada (s/brots de soja o cacahuet) Fruita de temporada k 595 H 61,7 P 32 L 24,3	**7** Arròs amb tomàquet (sofregit de ceba i tomàquet) Salmó al forn amb llimona Amanida variada (s/brots de soja o cacahuet) Iogurt natural k 631 H 62,6 P 30,2 L 28,9
10 Amanida russa* Fajitas de sofregit de tomàquet, ceba, carbassó, pebrot i pollastre Amanida variada (s/brots de soja o cacahuet) Fruita de temporada k 617 H 55,6 P 23,6 L 33,6	**11** Carbassó guisat amb patata dau i oli d'oliva Filet de gallineta a la planxa Amanida variada (s/brots de soja o cacahuet) Iogurt natural k 821 H 103 P 40 L 25,6	**12** Mongeta tendra i patata Hamburguesa de pollastre a la planxa Amanida variada (s/brots de soja o cacahuet) Fruita de temporada k 691 H 109 P 21,5 L 19,3	**13** Amanida d'arròs (arròs, pastanaga, blat de moro, pebrot vermell) Ous durs amb llit de tomàquet i carbassó Fruita de temporada k 719 H 79,9 P 26,5 L 32,6	**14** Espaguetis (S/traces de soja) amb salsa de tomàquet Lluç al forn amb all i julivet Enciam,cogombre i blat de moro Fruita de temporada k 646 H 64,7 P 35,1 L 27,3
17 Amanida de espirals (s/traces de soja) (espirals, tomàquet, cogombre, pebrot vermell i olives) Cuixetes de pollastre al forn Amanida de quinoa i verduretes Iogurt natural k 797 H 101 P 41 L 23,9	**18** Saltejat de verdures campestre i bolets (45115) Filet de llom a la planxa Amanida variada (s/brots de soja o cacahuet) Fruita de temporada k 679 H 88,6 P 24,6 L 28,6	**19** Arròs amb verduretes (sofregit de verdures de temporada) Lluç al forn amb carbassó Amanida variada (s/brots de soja o cacahuet) Fruita de temporada k 572 H 54,7 P 25,5 L 28,8	**20** Espinacs saltejats a l'allet Truita de patata i ceba Amanida variada (s/brots de soja o cacahuet) Fruita de temporada k 702 H 81,3 P 21,1 L 34,3	**21** Crema de verdures Broqueta de pollastre fregit Fruita de temporada k 783 H 102 P 23,4 L 33,4
24 FESTA	**25** Patates guisades amb pastanaga, carbassó i pebrot Pollastre al forn Amanida variada (s/brots de soja o cacahuet) Iogurt natural k 704 H 78,1 P 30,5 L 30,1	**26** Macarrons (s/traces de soja) amb salsa de tomàquet (6472601) Truita de carbassó Amanida variada (s/brots de soja o cacahuet) Fruita de temporada k 602 H 68,5 P 33,7 L 21,5	**27** Amanida de tomàquet Escalopa de pollastre S/SOJA al forn Amanida variada (s/brots de soja o cacahuet) Fruita de temporada k 666 H 93,4 P 16,1 L 26,8	**28** DINAR FI DE CURS Arròs amb tomàquet Paninni* Xips / Amanida Gelat* / fruita k 687 H 76,7 P 23,8 L 31,3

SERHS food EDUCA

INTERNATIONAL SCHOOL COSTA BRAVA

MENÚ

JUNY. 2024

DIETA:

SENSE FRUITS SECS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Llenties guisades amb hortalisses Salsitxa de gall dindi al forn amb tomàquet a a la provençal Fruita de temporada k 645 H 76,8 P 29,6 L 24,1	**4** Macarrons amb sofregit de ceba i tomàquet Peix a la planxa Amanida variada Fruita de temporada k 618 H 66,8 P 40,2 L 20	**5** Empedrat de mongetes blanques (mongetes blanques, pebrot vermell, tomàquet, olives i tonyina) Truita francesa Amanida variada Fruita de temporada k 648 H 87 P 20 L 25,6	**6** Bròquil amb patates Contracuixa de pollastre al forn Amanida variada Fruita de temporada k 595 H 61,7 P 32 L 24,3	**7** Arròs amb tomàquet (sofregit de ceba i tomàquet) Salmó al forn amb llimona Amanida variada Iogurt natural k 631 H 62,6 P 30,2 L 28,9
10 Amanida russa* Fajitas de sofregit de tomàquet, ceba, carbassó, pebrot i pollastre Amanida variada Fruita de temporada k 617 H 55,6 P 23,6 L 33,6	**11** Fèsols blancs guisats amb patata dau i d'oliva Filet de gallineta a la planxa Amanida variada Iogurt natural k 821 H 103 P 40 L 25,6	**12** Mongeta tendra i patata Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida variada Fruita de temporada k 691 H 109 P 21,5 L 19,3	**13** Amanida d'arròs (arròs, pastanaga, blat de moro, pebrot vermell) Ous durs amb llit de tomàquet i carbassó Fruita de temporada k 719 H 79,9 P 26,5 L 32,6	**14** Espaguetis (s/traces de fs) amb bolonyesa de llenties Luç al forn amb all i julivet Enciam,cogombre i blat de moro Fruita de temporada k 646 H 64,7 P 35,1 L 27,3
17 Amanida de espirals (s/fruits secs) (espirals, tomàquet, cogombre, pebrot vermell i olives) Cuixetes de pollastre al forn Amanida de quinoa i verduretes Iogurt natural k 797 H 101 P 41 L 23,9	**18** Saltejat de verdures campestre i bolets (45115) Botifarra al forn Amanida variada Fruita de temporada k 679 H 88,6 P 24,6 L 28,6	**19** Arròs amb verduretes (sofregit de verdures de temporada i pèsols) Lluç al forn amb carbassó Amanida variada Fruita de temporada k 572 H 54,7 P 25,5 L 28,8	**20** Espinacs saltejats a l'allet Truita de patata i ceba Amanida variada Fruita de temporada k 702 H 81,3 P 21,1 L 34,3	**21** Hummus de cigrò Broqueta de pollastre fregit Fruita de temporada k 783 H 102 P 23,4 L 33,4
24 FESTA	**25** Cigrons guisats amb pastanaga, carbassó i pebrot Pollastre al forn Amanida variada Iogurt natural k 704 H 78,1 P 30,5 L 30,1	**26** Macarrons (s/traces de fs) amb salsa de tomàquet (6472601) Truita de carbassó Amanida variada Fruita de temporada k 602 H 68,5 P 33,7 L 21,5	**27** Amanida de tomàquet Escalopa de pollastre al forn Amanida variada Fruita de temporada k 666 H 93,4 P 16,1 L 26,8	**28** DINAR FI DE CURS **Arròs amb tomàquet** **Paninni*** **Xips / Amanida** **Gelat* / fruita** k 687 H 76,7 P 23,8 L 31,3

SERHS FOOD EDUCA

INTERNATIONAL SCHOOL COSTA BRAVA

MENÚ

JUNY. 2024

DIETA:

SENSE MARISC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Llenties guisades amb hortalisses Salsitxa de gall dindi al forn amb tomàquet a a la provençal Fruita de temporada k 645 H 76,8 P 29,6 L 24,1	**4** Macarrons amb sofregit de ceba i tomàquet Llom a la planxa Amanida variada Fruita de temporada k 618 H 66,8 P 40,2 L 20	**5** Empedrat de mongetes blanques (mongetes blanques, pebrot vermell, tomàquet i olives) Truita francesa Amanida variada Fruita de temporada k 648 H 87 P 20 L 25,6	**6** Bròquil amb patates Contracuixa de pollastre al forn Amanida variada Fruita de temporada k 595 H 61,7 P 32 L 24,3	**7** Arròs amb tomàquet (sofregit de ceba i tomàquet) Salmó al forn amb llimona (s/traces de marisc) Amanida variada Iogurt natural k 631 H 62,6 P 30,2 L 28,9
10 Amanida russa* Fajitas de sofregit de tomàquet, ceba, carbassó, pebrot i pollastre Amanida variada Fruita de temporada k 617 H 55,6 P 23,6 L 33,6	**11** Fèsols blancs guisats amb patata dau i d'oliva Filet de gallineta a la planxa (s/traces de marisc) Amanida variada Iogurt natural k 821 H 103 P 40 L 25,6	**12** Mongeta tendra i patata Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida variada Fruita de temporada k 691 H 109 P 21,5 L 19,3	**13** Amanida d'arròs (arròs, pastanaga, blat de moro, pebrot vermell) Ous durs amb llit de tomàquet i carbassó Fruita de temporada k 719 H 79,9 P 26,5 L 32,6	**14** Espaguetis amb bolonyesa de llenties Lluç al forn amb all i julivet (s/traces de marisc) Enciam,cogombre i blat de moro Fruita de temporada k 646 H 64,7 P 35,1 L 27,3
17 Amanida de espirals (espirals, tomàquet, cogombre, pebrot vermell i olives) Cuixetes de pollastre al forn Amanida de quinoa i verduretes Iogurt natural k 797 H 101 P 41 L 23,9	**18** Saltejat de verdures campestre i bolets (45115) Botifarra al forn Amanida variada Fruita de temporada k 679 H 88,6 P 24,6 L 28,6	**19** Arròs amb verduretes (sofregit de verdures de temporada i pèsols) Lluç al forn amb carbassó (s/traces de marisc) Amanida variada Fruita de temporada k 572 H 54,7 P 25,5 L 28,8	**20** Espinacs saltejats a l'allet Truita de patata i ceba Amanida variada Fruita de temporada k 702 H 81,3 P 21,1 L 34,3	**21** Humus de cigrò amb crostonets de pa Broqueta de pollastre fregit Fruita de temporada k 783 H 102 P 23,4 L 33,4
24 FESTA	**25** Cigrons guisats amb pastanaga, carbassó i pebrot Pollastre al forn Amanida variada Iogurt natural k 704 H 78,1 P 30,5 L 30,1	**26** Macarrons amb salsa pesto Truita de carbassó Amanida variada Fruita de temporada k 602 H 68,5 P 33,7 L 21,5	**27** Amanida de tomàquet Escalopa de pollastre al forn (44749) Amanida variada Fruita de temporada k 666 H 93,4 P 16,1 L 26,8	**28** DINAR FI DE CURS **Arròs amb tomàquet** **Paninni*** **Xips / Amanida** **Gelat* / fruita** k 687 H 76,7 P 23,8 L 31,3

SERHS FOOD EDUCA

INTERNATIONAL SCHOOL COSTA BRAVA

MENÚ

JUNY. 2024

DIETA:

SENSE PEIX

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Llenties guisades amb hortalisses Salsitxa de gall dindi al forn amb tomàquet a a la provençal Fruita de temporada k 645 H 76,8 P 29,6 L 24,1	**4** Macarrons amb sofregit de ceba i tomàquet Llom a la planxa Amanida variada Fruita de temporada k 618 H 66,8 P 40,2 L 20	**5** Empedrat de mongetes blanques (mongetes blanques, pebrot vermell, tomàquet i olives) Truita francesa Amanida variada Fruita de temporada k 648 H 87 P 20 L 25,6	**6** Bròquil amb patates Contracuixa de pollastre al forn Amanida variada Fruita de temporada k 595 H 61,7 P 32 L 24,3	**7** Arròs amb tomàquet (sofregit de ceba i tomàquet) Filet de llom a la planxa Amanida variada Iogurt natural k 631 H 62,6 P 30,2 L 28,9
10 Amanida russa* Fajitas de sofregit de tomàquet, ceba, carbassó, pebrot i pollastre Amanida variada Fruita de temporada k 617 H 55,6 P 23,6 L 33,6	**11** Fèsols blancs guisats amb patata dau i d'oliva Truita francesa Amanida variada Iogurt natural k 821 H 103 P 40 L 25,6	**12** Mongeta tendra i patata Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida variada Fruita de temporada k 691 H 109 P 21,5 L 19,3	**13** Amanida d'arròs (arròs, pastanaga, blat de moro, pebrot vermell) Ous durs amb llit de tomàquet i carbassó Fruita de temporada k 719 H 79,9 P 26,5 L 32,6	**14** Espaguetis amb bolonyesa de llenties Pollastre al forn amb all i julivet Enciam,cogombre i blat de moro Fruita de temporada k 646 H 64,7 P 35,1 L 27,3
17 Amanida de espirals (espirals, tomàquet, cogombre, pebrot vermell i olives) Cuixetes de pollastre al forn Amanida de quinoa i verduretes Iogurt natural k 797 H 101 P 41 L 23,9	**18** Saltejat de verdures campestre i bolets (45115) Botifarra al forn Amanida variada Fruita de temporada k 679 H 88,6 P 24,6 L 28,6	**19** Arròs amb verduretes (sofregit de verdures de temporada i pèsols) Filet de gall dindi al forn Amanida variada Fruita de temporada k 572 H 54,7 P 25,5 L 28,8	**20** Espinacs saltejats a l'allet Truita de patata i ceba Amanida variada Fruita de temporada k 702 H 81,3 P 21,1 L 34,3	**21** Humus de cigrò amb crostonets de pa Broqueta de pollastre fregit Fruita de temporada k 783 H 102 P 23,4 L 33,4
24 FESTA	**25** Cigrons guisats amb pastanaga, carbassó i pebrot Pollastre al forn Amanida variada Iogurt natural k 704 H 78,1 P 30,5 L 30,1	**26** Macarrons amb salsa pesto Truita de carbassó Amanida variada Fruita de temporada k 602 H 68,5 P 33,7 L 21,5	**27** Gaspatxo amb crustonets de pa Escalopa de pollastre al forn (44749) Amanida variada Fruita de temporada k 666 H 93,4 P 16,1 L 26,8	**28** DINAR FI DE CURS **Arròs amb tomàquet** **Paninni*** **Xips / Amanida** **Gelat* / fruita** k 687 H 76,7 P 23,8 L 31,3

SERHS food

EDUCA

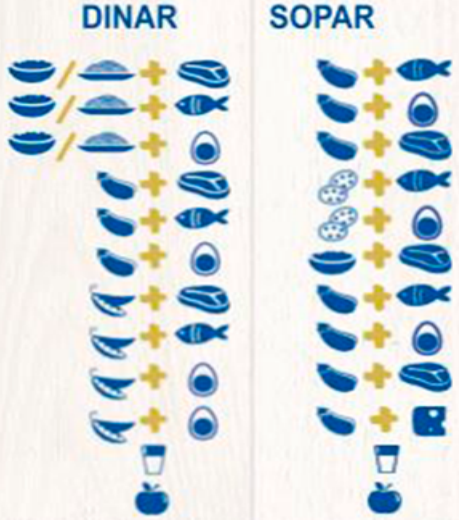
Alimentem el futur

SERHS food

www.serhsfoodeduca.com

recomanacions del sopar

Us suggerim els grups d'aliments més adients per al sopar dels vostres fills i filles, per tal de completar la dieta equilibrada del dia. aquestes orientacions us poden ajudar a planificar els sopars setmanals perquè siguin variats i saludables.



ISCB

INTERNATIONAL SCHOOL COSTA BRAVA

Lloc web

Dinar escolar i dieta equilibrada

A l'ISCB, menjar sa significa oferir als nens aliments nutritius, frescos i casolans que sabem que els agradaran. Els nostres menús de migdia proporcionen una dieta saludable i equilibrada des del punt de vista nutricional i estan dissenyats per oferir varietat i s'adapten segons les estacions.

⚠ DEPÈN DE LES AL·LÈRGIES, INTOLERÀNCIES I/O DERIVACIONS:

*AMANIDES VARIADES: (3 ref /dia) ENCIAM O MEZCLUM, PASTANAGA, OLIVES, BLAT DE MORO, TOMÀQUET, COGOMBRE, PIPES, SOJA, CEBA, REMOLATXA, POMA O FORMATGE FRESC.

ECO **PRODUCTE ECO**
LLEGUMS i CREMES

ACOMPANYARÀ AL MENÚ PA I AIGUA EMBOTELLADA

***LACTIC D'ACCIÓ SOCIAL (LA FAGEDA)**

CUINAT AMB OLI D'OLIVA

petits canvis PER MENJAR MILLOR

SERHS FOOD
Dpto. Dietética y Nutrición
Gemma Puig Nuñez
Col. Núm. CAT001322

verdures pasta arròs patates llegum ous carn peix formatges fruita làctic

D'acord amb el reglament (ue) 1169/2011 del parlament Europeu i del Consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els al·lèrgens dels aliments que composen els menús que s'elaboren.

Informació nutricional del menú escolar diari

K energia (kcal)
H Hidrats de carboni
P proteïna
L Lípids