SERHS food EDUCA

INTERNATIONAL SCHOOL MARESME

MENÚ

MAIG 2025

DIETA:

BASAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 	2  DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
5 Espaguetis amb salsa bolonyesa/carbonara bolonyesa/carbonara Hamburguesa de col·liflor Amanida variada Làctic k 776,4 H 94 P 28,5 L 30,2	6 Cigrons guisats amb espinacs i carbassa Contracuixa de pollastre Amanida variada Fruita de temporada k 668,5 H 53,3 P 35,8 L 33,8	7 Mongeta verda i patata Crestes de tonyina Amanida variada Fruita de temporada k 631 H 60,8 P 30,3 L 32,9	8 Arròs amb tomàquet Rap fornejat amb salsa marinera Amanida variada Fruita de temporada k 554,3 H 83,9 P 36,4 L 8,2	Jornada gastronòmica: MÈXIC 9 Natxos amb guacamole Fajites de pollastre Amanida pico de gallo (tomàquet, ceba, su Fruita de temporada k 517,8 H 62,8 P 19,1 L 20,9
12 Espirals amb salsa pesto/tomàquet Hamburguesa de verdures Amanida variada Fruita del temps k 819,7 H 109,4 P 21,8 L 33,4	13 Llenties estofades amb verdures Truita de patates Amanida variada Fruita del temps k 500,7 H 55,7 P 27,9 L 18,9	14 Amanida russa Fricandó de vedella Amanida variada Fruita del temps k 667,9 H 51,9 P 27,7 L 39,4	15 Arròs amb samfaina Calamars a la romana Amanida variada Fruita del temps k 610,7 H 88 P 31,9 L 14,8	Jornada gastronòmica: JAPÓ 16 Arròs tres delicies Pinxo amb salsa teriyaki Amanida variada Fruita de temporada k 645,2 H 82,6 P 26,4 L 23,5
19 Macarrons amb salsa de tomàquet/pesto Hamburguesa de vedella Amanida variada Làctic k 568,4 H 76,3 P 30,3 L 15,8	20 Amanida de cigrons (cigrons, tomàquet, cogombre i ceba) Truita a la francesa amb formatge Amanida variada Fruita de temporada k 739,8 H 76 P 29,7 L 35,4	21 Mongeta verda i patata Pollastre arrebossat Amanida variada Fruita de temporada k 569,3 H 61,1 P 22,7 L 29,2	22 Lassanya de carn amb beixamel Lluç a la planxa amb all i julivert Amanida variada Fruita de temporada k 472,1 H 57,5 P 28,4 L 14,7	Jornada gastronòmica: XINESA 23 Arròs xinès Rollito de primavera Amanida variada Fruita de temporada k 612,2 H 110,8 P 11,8 L 13,6
26 Espaguetis amb salsa carbonara / bolonyesa Varetes de verdures Amanida variada Làctic k 841,6 H 110 P 336 L 30	27 Llenties amb verdures Truita de patates Amanida variada Fruita de temporada k 508,1 H 55,4 P 32,5 L 17,8	28 Patates amb mongeta tendra i pastanaga Mandonguilles de vedella Amanida variada Fruita de temporada k 641,1 H 56,7 P 27,1 L 35,1	29 Amanida alemanya Salmó al forn Amanida variada Amanida variada Fruita de temporada k 888 H 82,1 P 43,3 L 42,6	Jornada gastronòmica: ITALIANA 30 Raviolis amb salsa bolonyesa Pollastre planxa Amanida caprese Fruita k 653,5 H 76,8 P 33,6 L 23,6

SERHS FOOD EDUCA

INTERNATIONAL SCHOOL MARESME

MENÚ

MAIG 2025

DIETA:

BASAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 	2  DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
5 Espaguetis con salsa bolonyesa/carbonara carbonara / boloñesa Hamburguesa de coliflor Ensalada variada Lacteo k 776,4 H 94 P 28,5 L 30,2	6 Garbanzos guisados con espinacas y calabaza Contramuslo de pollo Ensalada variada Fruta de temporada k 668,5 H 53,3 P 35,8 L 33,8	7 Judía verde con patatas Empanadillas de atún Ensalada variada Fruta de temporada k 631 H 60,8 P 30,3 L 32,9	8 Arroz con tomate Rape horneado con salsa marinera Ensalada variada Fruta de temporada k 554,3 H 83,9 P 36,4 L 8,2	Jornada gastronòmica: MÈXIC 9 Nachos con guacamole Fajitas de pollo Ensalada pico de gallo (tomate, cebolla, Fruta de temporada k 517,8 H 62,8 P 19,1 L 20,9
12 Espirales con salsa pesto/ tomate Hamburguesa de verduras Ensalada variada Lacteo k 819,7 H 109,4 P 21,8 L 33,4	13 Lentejas estofadas con verduras Tortilla a la francesade patatas Ensalada variada Fruta de temporada k 500,7 H 55,7 P 27,9 L 18,9	14 Ensaladilla rusa Fricandó de ternera Ensalada variada Fruta de temporada k 667,9 H 51,9 P 27,7 L 39,4	15 Arroz con sanfaina Calamares a la romana Ensalada variada Fruta de temporada k 610,7 H 88 P 31,9 L 14,8	Jornada gastronòmica: JAPÓN 16 Arroz tres delícias Pincho con salsa teriyaki Ensalada variada Fruta de temporada k 768 H 116,9 P 17,5 L 24,8
19 Macarrones con salsa de tomatet/pesto Hamburguesa de ternera Ensalada variada Lacteo k 568,4 H 76,3 P 30,3 L 15,8	20 Ensalada de garbanzos (garbanzos, tomate, pepino y cebolla) Tortilla a la francesa con queso Ensalada variada Fruta de temporada k 739,8 H 76 P 29,7 L 35,4	21 Judía verde con patatas Pollo rebozado Ensalada variada Fruta de temporada k 569,3 H 61,1 P 22,7 L 29,2	22 Lasaña de carne con beixamel Merluza a la plancha con ajo y perejil Ensalada variada Fruta de temporada k 472,1 H 57,5 P 28,4 L 14,7	Jornada gastronòmica: XINESA 23 Arroz chino Rollito de primavera Ensalada variada Fruta de temporada k 612,2 H 110,8 P 11,8 L 13,6
26 Espaguetis con salsa carbonara / boloñesa Varitas de verduras Ensalada variada Lacteo k 841,6 H 110 P 336 L 30	27 Lentejas con verduras Tortilla de patatas Ensalada variada Fruta de temporada k 508,1 H 55,4 P 32,5 L 17,8	28 Patatas con judia verde i zanahoria Alóondigas de ternera Ensalada variada Fruta de temporada k 641,1 H 56,7 P 27,1 L 35,1	29 Arroz montaña Salmón al horno Ensalada variada Fruta de temporada k 888 H 82,1 P 43,3 L 42,6	Jornada gastronòmica: ITALIANA 30 Raviolis con salsa boloñesa Pollo a la plancha Ensalada caprese Fruta de temporada k 653,5 H 76,8 P 33,6 L 23,6

SERHS food

INTERNATIONAL SCHOOL MARESME

MENÚ

MAIG 2025

DIETA:

BASAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 	2  DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
5 Spaghetti with carbonara / bolognese sauce Cauliflower burger Mixed salad Dairy dessert k 776,4 H 94 P 28,5 L 30,2	6 Stewed chickpeas with spinach and pumpkin Chicken breast Mixed salad Seasonal fruit k 668,5 H 53,3 P 35,8 L 33,8	7 Potatoes with green beans Tuna pasties Mixed salad Seasonal fruit k 631 H 60,8 P 30,3 L 32,9	8 Rice with tomato Baked monkfish with marinara sauce Mixed salad Seasonal fruit k 554,3 H 83,9 P 36,4 L 8,2	Jornada gastronòmica: MÈXIC 9 Nachos with guacamole Chicken fajitas Pico de gallo salad (tomato, onion, lemon juice) Seasonal fruit k 517,8 H 62,8 P 19,1 L 20,9
12 Pasta twirls with pesto/tomato sauce Vegetable burger Mixed salad Dairy dessert k 819,7 H 109,4 P 21,8 L 33,4	13 Stewed lentils with vegetables Spanish omelette Mixed salad Seasonal fruit k 500,7 H 55,7 P 27,9 L 18,9	14 Russian salad Beef fricando Mixed salad Seasonal fruit k 667,9 H 51,9 P 27,7 L 39,4	15 Rice with vegetables Fried calamari Mixed salad Seasonal fruit k 610,7 H 88 P 31,9 L 14,8	Jornada gastronòmica: JAPÓ 16 Fried rice Skewer with teriyaki sauce Mixed salad Seasonal fruit k 768 H 116,9 P 17,5 L 24,8
19 Macaroni with tomato/pesto sauce Veal burger Mixed salad Dairy dessert k 568,4 H 76,3 P 30,3 L 15,8	20 Stewed chickpeas with spinach and pumpkin French omelette with cheese Mixed salad Seasonal fruit k 739,8 H 76 P 29,7 L 35,4	21 Green beans with potatoes Breaded chicken Mixed salad Seasonal fruit k 569,3 H 61,1 P 22,7 L 29,2	22 Bolognese lasagna Grilled hake with garlic and parsley Mixed salad Seasonal fruit k 472,1 H 57,5 P 28,4 L 14,7	Jornada gastronòmica: XINESA 23 Rice with soy sauce Spring roll Mixed salad Seasonal fruit k 612,2 H 110,8 P 11,8 L 13,6
26 Spaghetti with carbonara / bolognese sauce Vegetable sticks Mixed salad Dairy dessert k 841,6 H 110 P 336 L 30	27 Stewed lentils with vegetables Spanish omelette Mixed salad Seasonal fruit k 508,1 H 55,4 P 32,5 L 17,8	28 Potatoes with green beans and carrot Beef meatballs Mixed salad Seasonal fruit k 641,1 H 56,7 P 27,1 L 35,1	29 German salad Baked salmon Mixed salad Seasonal fruit k 888 H 82,1 P 43,3 L 42,6	Jornada gastronòmica: ITALIANA 30 Ravioli with bolognaise sauce Grilled chicken Caprese salad Seasonal fruit k 653,5 H 76,8 P 33,6 L 23,6

SERHS food

INTERNATIONAL SCHOOL MARESME

MENÚ

MAIG 2025

DIETA:

NO CARN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 FESTA	2 FESTA **DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ**
5 Espaguetis amb salsa de tomàquet/pesto tomàquet/pesto Hamburguesa de quinoa Amanida variada Làctic k 673,1 H 94,4 P 21,4 L 21,7	6 Cigrons guisats amb espinacs i carbassa Truita de patates Amanida variada Fruita de temporada k 577,3 H 56 P 22,4 L 29,3	7 Mongeta verda i patata Crestes de tonyina Amanida variada Fruita de temporada k 631 H 60,8 P 30,3 L 32,9	8 Arròs amb tomàquet Rap fornejat amb salsa marinera Amanida variada Fruita de temporada k 554,3 H 83,9 P 36,4 L 8,2	Jornada gastronòmica: MÈXIC 9 Natxos amb guacamole Fajites vegetals Amanida pico de gallo (tomàquet, ceba, suc Fruita de temporada k 517,8 H 62,8 P 19,1 L 20,9
12 Espirals amb salsa pesto/tomàquet Hamburguesa de verdures Amanida variada Fruita del temps k 819,7 H 109,4 P 21,8 L 33,4	13 Llenties estofades amb verdures Truita a la francesa Amanida variada Fruita del temps k 500,7 H 55,7 P 27,9 L 18,9	14 Amanida russa Cigrons guisats amb espinacs i carbassa Amanida variada Fruita del temps K 536,9 H 98,7 P 12,5 L 11,5	15 Arròs amb samfaina Calamars a la romana Amanida variada Fruita del temps k 610,7 H 88 P 31,9 L 14,8	Jornada gastronòmica: JAPÓ 16 Arròs amb salsa de soja Rollito de primavera Amanida variada Fruita de temporada k 612,2 H 110,8 P 11,8 L 13,6
19 Macarrons amb salsa de tomàquet/pesto Hamburguesa de verdures Amanida variada Làctic k 686 H 112,1 P 25,1 L 16	20 Amanida de cigrons (cigrons, tomàquet, cogombre i ceba) Truita a la francesa amb formatge Amanida variada Fruita de temporada k 557 H 69,6 P 16,9 L 23,6	21 Mongeta verda i patata Truita a la francesa Amanida variada Fruita de temporada k 569,3 H 61,1 P 22,7 L 29,2	22 Pasta amb verduretes Lluç a la planxa amb all i julivert Amanida variada Fruita de temporada k 472,1 H 57,5 P 28,4 L 14,7	Jornada gastronòmica: XINESA 23 Arròs xinès Rollito de primavera Amanida variada Fruita de temporada k 612,2 H 110,8 P 11,8 L 13,6
26 Espaguetis amb salsa de tomàquet /pesto Varetes de verdures Amanida variada Làctic k 686 H 112 P 25,1 L 16	27 Llenties estofades amb verdures Truita de patates Amanida variada Fruita de temporada k 557,3 H 69,7 P 21,4 L 21,4	28 Crema de carbassa Cigrons guisats amb espinacs i carbassa Amanida variada Fruita de temporada k 617 H 99,7 P 12,6 L 19,8	29 Amanida alemanya Salmó al forn Amanida variada Fruita de temporada k 638,3 H 83,9 P 33,4 L 19,2	Jornada gastronòmica: ITALIANA 30 Tallarins amb salsa de tomàquet Albergínia al forn Amanida caprese Fruita k 527,4 H 77,9 P 17,6 L 16,3

SERHS FOOD EDUCA

INTERNATIONAL SCHOOL MARESME

MENÚ

MAIG 2025

DIETA:

No Lactosa

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 FESTA	2 FESTA DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
5 Espaguetis amb salsa bolonyesa/carbonara bolonyesa Hamburguesa de vedella Amanida variada Làctic (s/lactosa) k 776,4 H 94 P 28,5 L 30,2	6 Cigrons guisats amb espinacs i carbassa Contracuixa de pollastre Amanida variada Fruita de temporada k 668,5 H 53,3 P 35,8 L 33,8	7 Mongeta verda i patata Crestes de tonyina Amanida variada Fruita de temporada k 631 H 60,8 P 30,3 L 32,9	8 Arròs amb tomàquet Rap fornejat amb salsa marinera Amanida variada Fruita de temporada k 554,3 H 83,9 P 36,4 L 8,2	Jornada gastronòmica: MÈXIC 9 Patates xips (100003) amb guacamole Fajites de pollastre Amanida pico de gallo (tomàquet, ceba, su Fruita de temporada k 517,8 H 62,8 P 19,1 L 20,9
12 Espirals amb tomàquet Hamburguesa de pollastre (8250009) Amanida variada Fruita del temps k 819,7 H 109,4 P 21,8 L 33,4	13 Llenties estofades amb verdures Truita a la francesa Amanida variada Fruita del temps k 500,7 H 55,7 P 27,9 L 18,9	14 Amanida de patata amb olives, pastanaga i tomàquet Fricandó de vedella Amanida variada Fruita del temps k 667,9 H 51,9 P 27,7 L 39,4	15 Arròs amb samfaina Calamars a la romana Amanida variada Fruita del temps k 610,7 H 88 P 31,9 L 14,8	Jornada gastronòmica: JAPÓ 16 Arròs xinès Pinxo de pollastre fregit Amanida variada Fruita del temps k 645,2 H 82,6 P 26,4 L 23,5
19 Macarrons amb salsa de tomàquet Varetes de verdures Amanida variada Làctic (s/lactosa) k 568,4 H 76,3 P 30,3 L 15,8	20 Amanida de cigrons (cigrons, tomàquet, cogombre i ceba) Truita a la francesa Amanida variada Fruita de temporada k 739,8 H 76 P 29,7 L 35,4	21 Mongeta verda i patata Truita a la francesa Amanida variada Fruita de temporada k 569,3 H 61,1 P 22,7 L 29,2	22 Pasta amb verduretes Lluç a la planxa amb all i julivert Amanida variada Fruita de temporada k 472,1 H 57,5 P 28,4 L 14,7	Jornada gastronòmica: XINESA 23 Rollito de primavera Amanida variada Fruita de temporada k 612,2 H 110,8 P 11,8 L 13,6
26 Espaguetis amb salsa bolonyesa (6472751) Hamburguesa de pollastre (8250009) Amanida variada Làctic (s/lactosa) k 841,6 H 110 P 336 L 30	27 Llenties amb verdures Pollastre provençal Amanida variada Fruita de temporada k 508,1 H 55,4 P 32,5 L 17,8	28 Minestra de verdures Mandonguilles de vedella Amanida variada Fruita de temporada k 641,1 H 56,7 P 27,1 L 35,1	29 Amanida alemanya Salmó al forn Amanida variada Fruita de temporada k 888 H 82,1 P 43,3 L 42,6	Jornada gastronòmica: ITALIANA 30 Tallarins amb salsa bolonyesa Pollastre planxa Amanida de tomàquet amb olives i oli i orenga Fruita k 653,5 H 76,8 P 33,6 L 23,6

SERHS FOOD EDUCA

INTERNATIONAL SCHOOL MARESME

MENÚ

MAIG 2025

DIETA:

Sense Gluten

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 	2  **DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ**
5 Espaguetis (s/gluten) amb salsa bolonyesa Hamburguesa de vedella Amanida variada Làctic (s/gluten) k 776,4 H 94 P 28,5 L 30,2	6 Cigrons guisats amb espinacs i carbassa Contracuixa de pollastre Amanida variada Fruita de temporada k 668,5 H 53,3 P 35,8 L 33,8	7 Mongeta verda i patata Lluç a la planxa Amanida variada Fruita de temporada k 631 H 60,8 P 30,3 L 32,9	8 Arròs amb tomàquet Rap fornejat amb salsa marinera Amanida variada Fruita de temporada k 554,3 H 83,9 P 36,4 L 8,2	Jornada gastronòmica: MÈXIC 9 Natxos amb guacamole Pollastre a la planxa Amanida pico de gallo (tomàquet, ceba, su Fruita de temporada k 517,8 H 62,8 P 19,1 L 20,9
12 Espirals (s/gluten) amb salsa pesto/tomàquet Hamburguesa de pollastre Amanida variada Fruita del temps k 819,7 H 109,4 P 21,8 L 33,4	13 Mongetes seques amb panxeta Truita de patates Amanida variada Fruita del temps k 500,7 H 55,7 P 27,9 L 18,9	14 Crema de pastanaga Pernilets de pollastre rostits Amanida variada Fruita del temps k 667,9 H 51,9 P 27,7 L 39,4	15 Arròs amb samfaina Lluç a la planxa Amanida variada Fruita del temps k 610,7 H 88 P 31,9 L 14,8	Jornada gastronòmica: JAPÓ 16 Arròs 3 delícies (s/salsa de soja) Pinxo de pollastre fregit Amanida variada Fruita de temporada k 612,2 H 110,8 P 11,8 L 13,6
19 Macarrons (s/gluten) amb salsa de tomàquet/pesto Hamburguesa de vedella Amanida variada Làctic (s/gluten) k 568,4 H 76,3 P 30,3 L 15,8	20 Amanida de cigrons (cigrons, tomàquet, cogombre i ceba) Truita a la francesa amb formatge Amanida variada Fruita de temporada k 739,8 H 76 P 29,7 L 35,4	21 Mongeta verda i patata Pollastre a la planxa Amanida variada Fruita de temporada k 569,3 H 61,1 P 22,7 L 29,2	22 Pasta s/g amb verduretes Lluç a la planxa amb all i julivert Amanida variada Fruita de temporada k 472,1 H 57,5 P 28,4 L 14,7	Jornada gastronòmica: XINESA 23 Arròs xinès (s/salsa de soja) Pernilets de pollastre rostits Amanida variada Fruita de temporada k 612,2 H 110,8 P 11,8 L 13,6
26 Espaguetis (s/gluten) amb salsa bolonyesa Hamburguesa de vedella Amanida variada Làctic (s/gluten) k 841,6 H 110 P 336 L 30	27 Mongetes seques amb panxeta Truita de patates Amanida variada Fruita de temporada k 508,1 H 55,4 P 32,5 L 17,8	28 Patates amb mongeta tendra i pastanaga Mandonguilla de pollastre Amanida variada Fruita de temporada k 641,1 H 56,7 P 27,1 L 35,1	29 Amanida alemanya Salmó al forn Amanida variada Fruita de temporada k 888 H 82,1 P 43,3 L 42,6	Jornada gastronòmica: ITALIANA 30 Espaguetis sense gluten amb salsa bolonyesa Pollastre planxa Amanida caprese Fruita k 653,5 H 76,8 P 33,6 L 23,6

SERHS FOOD EDUCA

ISM INTERNATIONAL SCHOOL MARESME

MENÚ

MAIG 2025

DIETA:

No Peix

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 FESTA	2 FESTA DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
5 Espaguetis amb salsa bolonyesa/carbonara bolonyesa/carbonara Hamburguesa de col·liflor Amanida variada Làctic k 776,4 H 94 P 28,5 L 30,2	6 Cigrons guisats amb espinacs i carbassa Contracuixa de pollastre Amanida variada Fruita de temporada k 668,5 H 53,3 P 35,8 L 33,8	7 Mongeta verda i patata Nuggets de pollastre Amanida variada Fruita de temporada k 631 H 60,8 P 30,3 L 32,9	8 Arròs amb tomàquet Estofat de gall dindi amb xampinyons Amanida variada Fruita de temporada k 554,3 H 83,9 P 36,4 L 8,2	9 Jornada gastronòmica: MÈXIC Natxos amb guacamole Fajites de pollastre Amanida pico de gallo (tomàquet, ceba, su Fruita de temporada k 517,8 H 62,8 P 19,1 L 20,9
12 Espirals amb salsa pesto/tomàquet Hamburguesa de verdures Amanida variada Fruita del temps k 819,7 H 109,4 P 21,8 L 33,4	13 Llenties estofades amb verdures Truita de patates Amanida variada Fruita del temps k 500,7 H 55,7 P 27,9 L 18,9	14 Amanida de patata amb olives, pastanaga i tomàquet Fricandó de vedella Amanida variada Fruita del temps k 667,9 H 51,9 P 27,7 L 39,4	15 Arròs amb samfaina Estofat de gall dindi amb xampinyons Amanida variada Fruita del temps k 610,7 H 88 P 31,9 L 14,8	16 Jornada gastronòmica: JAPÓ Arròs amb salsa de soja Pinxo de pollastre fregit Amanida variada Pa de pessic k 768 H 116,9 P 17,5 L 24,8
19 Macarrons amb salsa de tomàquet/pesto Varetes de verdures Amanida variada Làctic k 568,4 H 76,3 P 30,3 L 15,8	20 Amanida de cigrons (cigrons, tomàquet, cogombre i ceba) Truita a la francesa amb formatge Amanida variada Fruita de temporada k 739,8 H 76 P 29,7 L 35,4	21 Mongeta verda i patata Pollastre arrebossat Amanida variada Fruita de temporada k 569,3 H 61,1 P 22,7 L 29,2	22 Lassanya de carn amb beixamel Truita de carbassó Amanida variada Fruita de temporada k 472,1 H 57,5 P 28,4 L 14,7	23 Jornada gastronòmica: XINESA Arròs xinès Rollito de primavera Amanida variada Fruita de temporada k 612,2 H 110,8 P 11,8 L 13,6
26 Espaguetis amb salsa carbonara / bolonyesa Hamburguesa de verdures Amanida variada Làctic k 841,6 H 110 P 336 L 30	27 Llenties amb verdures Truita de patates Amanida variada Fruita de temporada k 508,1 H 55,4 P 32,5 L 17,8	28 Patates amb mongeta tendra i pastanaga Mandonguilles de vedella Amanida variada Fruita de temporada k 641,1 H 56,7 P 27,1 L 35,1	29 Amanida alemanya Truita a la francesa Amanida variada Fruita de temporada k 888 H 82,1 P 43,3 L 42,6	30 Jornada gastronòmica: ITALIANA Raviolis amb salsa bolonyesa Pollastre planxa Amanida caprese Fruita k 653,5 H 76,8 P 33,6 L 23,6

SERHS FOOD

INTERNATIONAL SCHOOL MARESME

MENÚ

MAIG 2025

DIETA:

Vegetarià (sense carn)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 FESTA	2 FESTA **DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ**
5 Espaguetis amb salsa pesto/tomàquet Hamburguesa de col·liflor Amanida variada Làctic k 776,4 H 94 P 28,5 L 30,2	6 Cigrons guisats amb espinacs i carbassa Truita de carbassó Amanida variada Fruita de temporada k 668,5 H 53,3 P 35,8 L 33,8	7 Mongeta verda i patata Falafel Amanida variada Fruita de temporada k 631 H 60,8 P 30,3 L 32,9	8 Arròs amb tomàquet Hamburguesa de verdures Amanida variada Fruita de temporada k 554,3 H 83,9 P 36,4 L 8,2	Jornada gastronòmica: MÈXIC 9 Natxos amb guacamole Fajites vegetals Amanida pico de gallo (tomàquet, ceba, suc Fruita de temporada k 517,8 H 62,8 P 19,1 L 20,9
12 Espirals amb salsa pesto/tomàquet Hamburguesa de verdures Amanida variada Fruita del temps k 819,7 H 109,4 P 21,8 L 33,4	13 Llenties estofades amb verdures Truita de patates Amanida variada Fruita del temps k 500,7 H 55,7 P 27,9 L 18,9	14 Amanida de patata amb olives, pastanaga i tomàquet Cigrons guisats amb espinacs i carbassa Amanida variada Fruita del temps k 667,9 H 51,9 P 27,7 L 39,4	15 Arròs amb samfaina Truita de carbassó Amanida variada Fruita del temps k 610,7 H 88 P 31,9 L 14,8	Jornada gastronòmica: JAPÓ 16 Arròs amb salsa de soja Rollito de primavera Amanida variada Fruita de temporada k 612,2 H 110,8 P 11,8 L 13,6
19 Macarrons amb salsa de tomàquet/pesto Varetes de verdures Amanida variada Làctic k 568,4 H 76,3 P 30,3 L 15,8	20 Amanida de cigrons (cigrons, tomàquet, cogombre i ceba) Truita a la francesa amb formatge Amanida variada Fruita de temporada k 739,8 H 76 P 29,7 L 35,4	21 Mongeta verda i patata Truita de patates Amanida variada Fruita de temporada k 569,3 H 61,1 P 22,7 L 29,2	22 Pasta amb verduretes Hamburguesa de verdures Amanida variada Fruita de temporada k 472,1 H 57,5 P 28,4 L 14,7	Jornada gastronòmica: XINESA 23 Arròs amb salsa de soja Rollito de primavera Amanida variada Fruita de temporada k 612,2 H 110,8 P 11,8 L 13,6
26 Espaguetis amb salsa de tomàquet/pesto Hamburguesa de quinoa Amanida variada Làctic k 841,6 H 110 P 336 L 30	27 Llenties amb verdures Truita de patates Amanida variada Fruita de temporada k 508,1 H 55,4 P 32,5 L 17,8	28 Patates amb mongeta tendra i pastanaga Falafel Amanida variada Fruita de temporada k 641,1 H 56,7 P 27,1 L 35,1	29 Amanida de pasta Truita de carbassó Amanida variada Fruita de temporada k 888 H 82,1 P 43,3 L 42,6	Jornada gastronòmica: ITALIANA 30 Espirals amb salsa de tomàquet Amanida caprese completa Fruita k 653,5 H 76,8 P 33,6 L 23,6

SERHS food

EDUCA

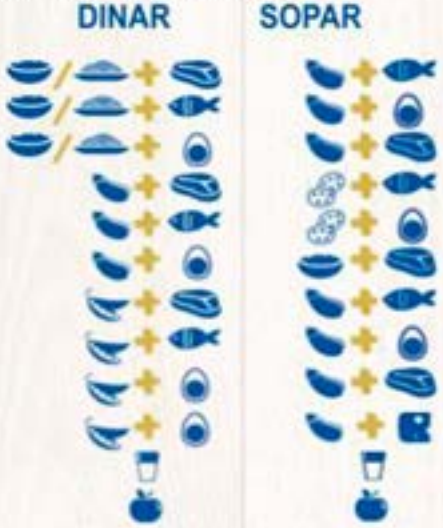
Alimentem el futur

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.



Lloc web

ISM SCHOOL

INTERNATIONAL SCHOOL MARESME

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

DEPÈN DE LES AL·LÈRGIES, INTOLERÀNCIES I/O DERIVACIO

*AMANIDES VARIADES: (3 ref /dia) ENCIA MEZCLUM, PASTANAGA, OLIVES, BLAT DE M TOMÀQUET, COGOMBRE, PIPES, SOJA, CE REMOLATXA, POMA O FORMATGE FRES

PRODUCTE ECO
LLEGUMS i CREMES

ACOMPANYARÀ AL MENÚ P I AIGUA EMBOTELLADA

*LACTIC D'ACCIÓ SOCIAL (LA FAGEDA)

CUINAT AMB OLI D'OLIVA

petits canvis PER MENJAR MILLOR

SERHS FOOD



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.

CUINAT AMB OLI D'OLIVA

H Hidrats de carboni

Lípids