

GENER

2019 - MENÚ BASAL



Escola
**Sanja
Isabel**

3HM
SERVIS PER A COLLECTIVITATS
C/Gran Magròles, 1B - Les Planes (08194)
Sant Quirze del Vallès (Barcelona)
www.3hm.cat - Tel: 937 271 268

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			CODI DE COLORS: VERD PER ALIMENTS FRESCOS VERMELL PER ALIMENTS ELABORATS BLAU PER PRODUCTES CONGELATS	
7	8 Arròs amb salsa de tomàquet	9 Llenties estofades	10 Verdura tricolor	11 Tallarins a la bolonyesa
	Pelx arrebossat amb amanida	Truita i amanida	Carn magra a la planxa amb amanida	Hamburguesa de vedella amb amanida
	Fruita	Fruita	Làctic	Fruita
14 Coliflor amb patates bullides	15 Macarrons a la Italiana	16 Arròs 3 delícies	17 Brou d'au amb pasta	18 Crema de carbassó amb crostons
Salsitxes amb salsa de tomàquet i amanida	Truita i amanida	Plt de pollastre a la planxa i amanida	Fricandó de vedella amb amanida	Filet de peix a la planxa i amanida
Fruita	Fruita	Làctic	Fruita	Fruita
21 Mongeta verda i patates bullides	22 Arròs caldós	23 Crema de llegums	24 Espaguetis a la carbonara	25 Brou d'au
Carn magra a la planxa i amanida	Varetes de peix i calamars amb amanida	Cuixes de pollastre al forn i amanida	Remenat d'ou i amanida	Mandongulles de vedella i amanida
Fruita	Fruita	Fruita	Làctic	Fruita
28 Cigrons saltejats	29 Arròs a la cubana	30 Macarrons a la italiana	31 Pésols amb patata bullida	
Carn de vedella rustida i amanida	Ous ferrats i amanida	Pelx arrebossat i amanida	Pollastre al forn i amanida	
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	

POSTRES: 4 dies a la setmana servim fruita (Poma, pera, plàtan, taronja, mandarina); 1 dia a la setmana servim làctic sense sucre de Cooperativa.

* Per motius de maduració de la fruita, pot ser que haguem de fer canvis respecte al dia que servim el làctic.

Pa blanc i integral per acompanyar els plats.

GENER

2019 - INTOLERÀNCIA A LA LACTOSA



Escola
**Sanja
Isabel**

3HM

SERVIS PER A COL·LECTIVITATS

Carrer Magrèdes, 18 - Les Lloses, 08194
Sant Quirze del Vallès (Barcelona)
www.3hmen.com - Tel: 937 22 12 88

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
CODI DE COLORS: VERD PER ALIMENTS FRESCOS VERMELL PER ALIMENTS ELABORATS BLAU PER PRODUCTES CONGELATS									
7		8	Arròs amb salsa de tomàquet	9	Lenties estofades	10	Verdura tricolor	11	Tallarins a la bolonyesa
			Peix arrebossat amb amanida		Truita i amanida		Carn magra a la planxa amb amanida		Hamburguesa de vedella amb amanida
			Fruita		Fruita		Làctic s/lactosa		Fruita
14	Col·flor amb patates bullides s/belxamel	15	Macarrons a la italiana	16	Arròs 3 delícies	17	Brou d'au amb pasta	18	Crema de carbassó amb crostons s/llet
	Salsitxes amb salsa de tomàquet i amanida		Truita i amanida		Plt de pollastre a la planxa i amanida		Fricandó de vedella amb amanida		Filet de peix a la planxa i amanida
	Fruita		Fruita		Làctic s/lactosa		Fruita		Fruita
21	Mongeta verda i patates bullides	22	Arròs caldós	23	Crema de llegums	24	Espaguetis amb tomàquet	25	Brou d'au
	Carn magra a la planxa i amanida		Varetes de peix i calamars amb amanida		Cuixes de pollastre al forn i amanida		Remenat d'ou i amanida		Mandonguilles de vedella i amanida
	Fruita		Fruita		Fruita		Làctic s/lactosa		Fruita
28	Cigrons saltejats	29	Arròs a la cubana	30	Macarrons a la italiana	31	Pésols amb patata bullida		
	Carn de vedella rustida i amanida		Ous ferrats i amanida		Peix arrebossat i amanida		Pollastre al forn i amanida		
	Fruita		Fruita		Fruita		Fruita		

POSTRES: 4 dies a la setmana servim fruita (Poma, pera, plàtan, taronja, mandarina); 1 dia a la setmana servim làctic sense sucre de Cooperativa.

* Per motius de maduració de la fruita, pot ser que haguem de fer canvis respecte al dia que servim el làctic.

Pa blanc i integral per acompanyar els plats.

GENER

2019 - INTOLERÀNCIA AL GLUTEN



Escola
Sanja
Isabel



Carrer Majorilles, 18, Les Fonts, 08194
Sant Quirze del Vallès (Barcelona)
www.3hostmen.cat | Tel: 937 231 248

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>CODI DE COLORS:</p> <p>VERD PER ALIMENTS FRECOS</p> <p>VERMELL PER ALIMENTS ELABORATS</p> <p>BLAU PER PRODUCTES CONGELATS</p> </div>									
7		8	Arròs amb salsa de tomàquet	9	Llenties estofades	10	Verdura tricolor	11	Tallarins s/gluten a la bolonyesa
			Peix arrebossat s/gluten amb amanida		Truita i amanida		Carn magra a la planxa amb amanida		Hamburguesa de vedella amb amanida
			Fruita		Fruita		Làctic		Fruita
14	Colliflor amb patates bullides	15	Macarrons s/gluten a la italiana	16	Arròs 3 delícies	17	Brou d'au amb pasta	18	Crema de carbassó amb crostons
	Salsitxes amb salsa de tomàquet i amanida		Truita i amanida		Pit de pollastre a la planxa i amanida		Fricandó de vedella amb amanida		Filet de peix a la planxa i amanida
	Fruita		Fruita		Làctic		Fruita		Fruita
21	Mongeta verda i patates bullides	22	Arròs caldós	23	Crema de llegums	24	Espaguetis s/gluten a la carbonara	25	Brou d'au
	Carn magra a la planxa i amanida		Peix arrebossat s/gluten amb amanida		Cuixes de pollastre al forn i amanida		Remenat d'ou i amanida		Mandongulles de vedella i amanida
	Fruita		Fruita		Fruita		Làctic		Fruita
28	Cigrons saltejats	29	Arròs a la cubana	30	Macarrons s/gluten a la italiana	31	Pésols amb patata bullida		
	Carn de vedella rustida i amanida		Ous ferrats i amanida		Peix arrebossat s/gluten i amanida		Pollastre al forn i amanida		
	Fruita		Fruita		Fruita		Fruita		

POSTRES: 4 dies a la setmana servim fruita (Poma, pera, plàtan, taronja, mandarina); 1 dia a la setmana servim làctic sense sucre de Cooperativa.

* Per motius de maduració de la fruita, pot ser que haguem de fer canvis respecte al dia que servim el làctic.

Pa blanc i integral per acompanyar els plats.

GENER

2019 - INTOLERÀNCIA A L'OU



Escola
**Sanja
Isabel**

3HM

SERVIS PER A COL·LECTIVITATS

Carrer Magròlies, 1B - Sant Quirze del Vallès (08194)
937 201 248

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

CODI DE COLORS:

VERD PER ALIMENTS FRECS

VERMELL PER ALIMENTS ELABORATS

BLAU PER PRODUCTES CONGELATS

7	8	9	10	11
	Arròs amb salsa de tomàquet	Llentilles estofades	Verdura tricolor	Tallarins a la bolonyesa
	Pelx arrebossat s/ou amb amanida	Pit de pollastre i amanida	Carn magra a la planxa amb amanida	Hamburguesa de vedella amb amanida
	Fruita	Fruita	Làctic	Fruita
14	15	16	17	18
Coliflor amb patates bullides	Macarrons a la italiana	Arròs 3 delícies s/ou	Brou d'au amb pasta	Crema de carbassó amb crostons
Salsitxes amb salsa de tomàquet i amanida	Gall d'indi a la planxa i amanida	Pit de pollastre a la planxa i amanida	Fricandó de vedella amb amanida	Filet de pelx a la planxa i amanida
Fruita	Fruita	Làctic	Fruita	Fruita
21	22	23	24	25
Mongeta verda i patates bullides	Arròs caldós	Crema de llegums	Espaguetis a la carbonara	Brou d'au
Carn magra a la planxa i amanida	Pelx arrebossat s/ou amb amanida	Culxes de pollastre al forn i amanida	Hamburguesa i amanida	Mandongulles de vedella i amanida
Fruita	Fruita	Fruita	Làctic	Fruita
28	29	30	31	
Cigrons saltejats	Arròs a la cubana	Macarrons a la italiana	Pésols amb patata bullida	
Carn de vedella rustida i amanida	Pit de pollastre a la planxa i amanida	Pelx arrebossat s/ou i amanida	Pollastre al forn i amanida	
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	

POSTRES: 4 dies a la setmana servim fruita (Poma, pera, plàtan, taronja, mandarina); 1 dia a la setmana servim làctic sense sucre de Cooperativa.

* Per motius de maduració de la fruita, pot ser que haguem de fer canvis respecte al dia que servim el làctic.

Pa blanc i integral per acompanyar els plats.

GENER

2019 - SOPARS



Escola
**Sanja
Isabel**

3HM

SERVIS PER A COL·LECTIVITATS

Carrer Magròlies, 1B - 08194 Sant Quirze del Vallès (Barcelona)
www.3hm.cat tel. 937 22 1 268

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
7		8	Crema de verdures Pollastre planxa i tomàquet amanit Fruita	9	Brou d'au Croquetes caseres amb enciam Fruita	10	Arros bullit amb pastanaga Filet de peix blanc al gust Fruita	11	Amanida verda completa amb formatge Truita de patates Làctic
14	Arros al gust Peix blanc o blau planxa i amanida Fruita	15	Pasta bullida Bistec de vedella a la planxa Fruita	16	Crema de verdures Carn magra a la planxa i amanida Fruita	17	Mongeta tendra i patates Pollastre al forn i amanida Fruita	18	Brou de la casa Truita de carbassó i llesca de formatge Làctic
21	Cigrons o llentilles saltejades Peix blanc al forn i amanida Fruita	22	Verdura bullida al gust Vedella a la planxa i enciam Fruita	23	Arros amb salsa de tomàquet Truita al gust i amanida Fruita	24	Crema de porros Carn magra a la planxa i amanida Fruita	25	Amanida varlada Pizza Làctic
28	Pasta bullida al gust Pollastre a la planxa i amanida Fruita	29	Brou de la casa Hamburguesa vedella i amanida Fruita	30	Verdura bullida Truita o remenat d'ou i amanida Fruita	31	Amanida d'arros Peix a la planxa i amanida Fruita		