



DILLUNS 6



DIMARTS 7

Cigrons estofats amb verdures  
Filet de lluç a l'andalusa casolana  
Amanida d'enciam, tonyina i tomàquet  
Fruita fresca de temporada

DIMECRES 1

Sopa de verdures amb fideus  
Pollastre a l'all amb creïlles  
Amanida de blat de moro, tomàquet i enciam  
Fruita fresca de temporada

DIJOUS 2

**CUINA I TRADICIÓ**  
**Gaspaxo de tonyina**  
Truita francesa  
Amanida d'enciam, tomàquet i olives desossades  
Fruita fresca de temporada

DIVENDRES 3

Arròs a la cubana amb ou de corral  
Salsitxes fresca d'au  
Amanida d'enciam, tomàquet i remolatxa  
Fruita fresca de temporada

DILLUNS 13

**DIA SENSE CARN**  
Llenties amb verdures  
Lluç rostida aromatitzada a la llimona  
Amanida de cogombre, pastanaga i enciam  
Fruita fresca de temporada

DIMARTS 14

Crema de pastanaga  
Rustidera de pollastre a la provençal  
Amanida d'enciam, tonyina i tomàquet  
Fruita fresca de temporada

DIMECRES 15

 Macarrons ecològics napolitana  
Llemanda cruixent casolana  
Amanida de blat de moro, tomàquet i enciam  
**Postres casolanes**/Fruita fresca de temporada

DIJOUS 16

**Fesols mariners**   
Truita de patata  
Amanida d'enciam, tomàquet i olives desossades  
Fruita fresca de temporada

DIVENDRES 17

Espaguetis saltejats amb verat  
Truita amb formatge  
Amanida de blat de moro, tomàquet i enciam  
Fruita fresca de temporada

DILLUNS 20

  
Olleta alacantina  
Lluç al forn **DIA DEL AMOR**  
Amanida d'enciam, tonyina i tomàquet  
Fruita fresca de temporada

DIMARTS 21

**NUTRIFRIENDS PEL PLANETA**   
**Sopa de fideus amb bolets i ou**  
Hamburguesa vegetal a la planxa  
Amanida de cogombre, pastanaga i enciam  
Fruita fresca de temporada

DIMECRES 22

Crema de carbassa, patata i porro  
Pollastre a la llimona  
Amanida d'enciam, tomàquet i olives desossades  
Fruita fresca de temporada

DIJOUS 23

Amanida mediterrània (enciam, tomàquet, pastanaga, tonyina i ou de corral)  
Arròs amb verdures de proximitat  
logurt/Fruita fresca de temporada

DIVENDRES 24

Verdures de proximitat al vapor amb oli d'oliva verge extra  
Mandonguilles de peix  
Amanida d'enciam, tonyina i tomàquet  
Fruita fresca de temporada

DILLUNS 27

Amanida Cèsar (enciam, pollastre, formatge i salsa cèsar)   
Fideua marinera  
logurt/Fruita fresca de temporada

DIMARTS 28

Llenties amb arròs integral  
Rap amb salsa  
Amanida de cogombre, pastanaga i enciam  
Fruita fresca de temporada

Sopa de peix  
Panini de tonyina  
Amanida d'enciam, tomàquet i remolatxa  
Fruita fresca de temporada

Potatge de cigrons  
Ous de corral farcits de tonyina i maionesa  
Amanida de blat de moro, tomàquet i enciam  
Fruita fresca de temporada

Llenties amb verdures  
Croquetes de bacallà  
Amanida d'enciam, tomàquet i olives desossades  
Fruita fresca de temporada

  
Crema de carbassó i porro  
Bacaladilla amb tomàquet a la provençal  
Amanida de cogombre, pastanaga i enciam  
**Pastís d'aniversari**/Fruita fresca de temporada

  
**Un cop al mes se servirà llet fresca de la nostra granja de proximitat, La Vaqueria del Camp d'Elx**



# CrEa la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTOCOL  
ENFRONT DEL COVID-19  
SERUNION



**INTENTA DORMIR EL TEMPS  
NECESSARI CADA NIT**



**MILLORA EL TEU RITME I BALLA  
AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA**



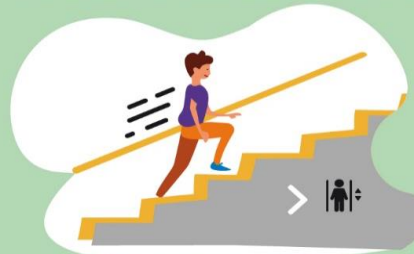
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS  
IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**SEGUEIX UNA  
DIETA SANA**



**CAMINA O VEU AMB  
BICICLETA SEMPRE QUE  
TINGUIS L'OPORTUNITAT**



**SEMPRE QUE PUGUIS,  
PUJA PER LES ESCALES**



**FES ESTIRAMENTS DIARIS I  
MILLORA LA TEVA FLEXIBILITAT**



**APROFITA LES FRUITES I  
VERDURES DE TEMPORADA**



**PRACTICA ESPORT  
TOTS ELS DIES**

Ens mou la il·lusió d'alimentar i educar a  
milers de nens i nenes en hàbits  
d'alimentació saludable.

## RECOMANADOR DE SOPARS

### PRIMERS PLATS

| Si a l'escola he menjat<br>de primer... | Per sopar puc<br>menjar de primer... |
|-----------------------------------------|--------------------------------------|
| verdura                                 | pasta/arròs                          |
| pasta/arròs                             | verdura                              |
| llegums                                 | verdura pasta/arròs                  |

### SEGONS PLATS

| Si a l'escola he menjat<br>de segon... | Per sopar puc<br>menjar de segon... |
|----------------------------------------|-------------------------------------|
| ou                                     | carn peix                           |
| peix                                   | ou carn                             |
| llegums                                | verdura ou                          |
| carn                                   | ou peix                             |

### POSTRES

|        |       |
|--------|-------|
| fruita | lacti |
|--------|-------|

Entitats col·laboradores:



[www.serunion.es](http://www.serunion.es)