



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
Peix amb creïlles
Amanida de blat de moro, tomàquet i enciam
Fruita fresca de temporada

DIJOUS 2

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

DIVENDRES 3

Arròs a la cubana amb ou de corral
Rabes de calamar
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
Abadejo amb salsa verda
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 
Trita de patata
Amanida d'enciam, tomàquet i olives desossades
Fruita fresca de temporada

DIVENDRES 17

Espaguetis saltejats amb verat
Trita 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
Peix 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 variada amb formatge  **CARNAVAL**
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

 **CUMPLEAÑOS**


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**



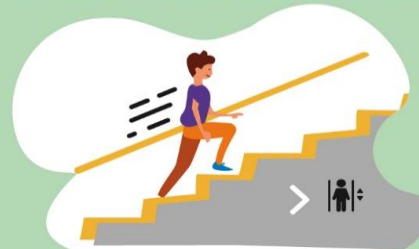
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS
IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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 de primer...	Per sopar puc menjar de primer...
verdura	pasta/arròs
pasta/arròs	verdura
llegums	verdura pasta/arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
ou	carn peix
peix	ou carn
llegums	verdura ou
carn	ou peix

POSTRES

fruita	lacti
--------	-------

Entitats col·laboradores:



www.serunion.es