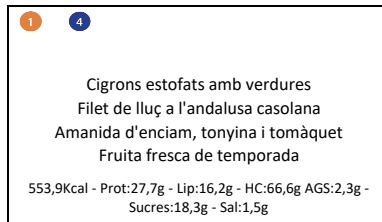




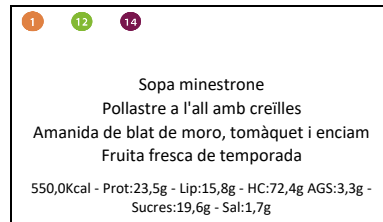
DILLUNS 6



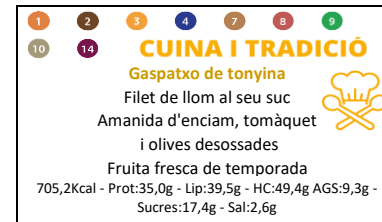
DIMARTS 7



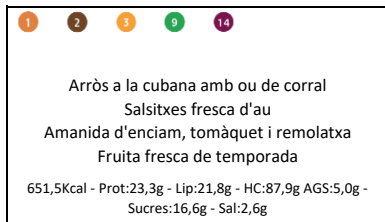
DIMECRES 8



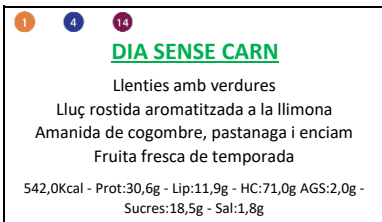
DIJOUS 9



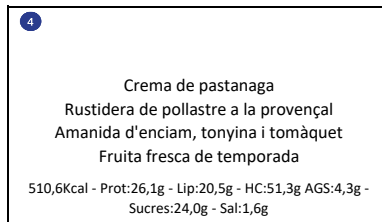
DIVENDRES 10



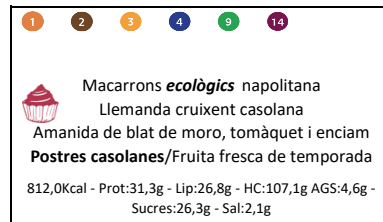
DILLUNS 13



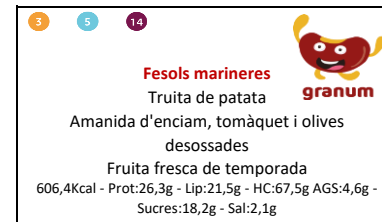
DIMARTS 14



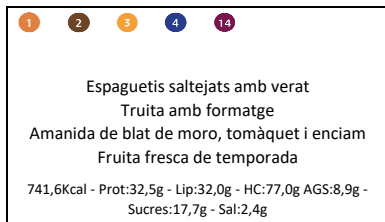
DIMECRES 15



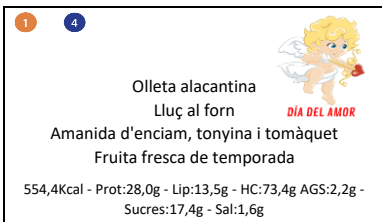
DIJOUS 16



DIVENDRES 17



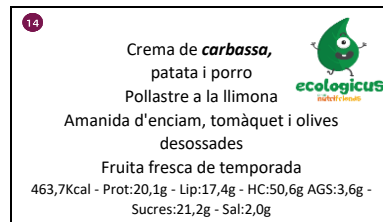
DILLUNS 20



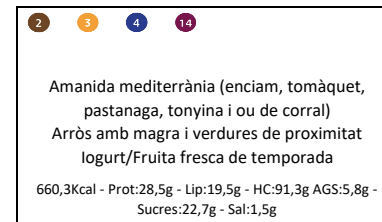
DIMARTS 21



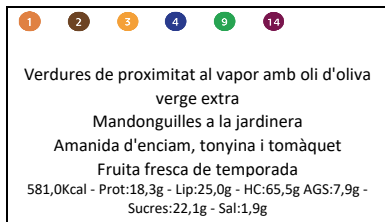
DIMECRES 22



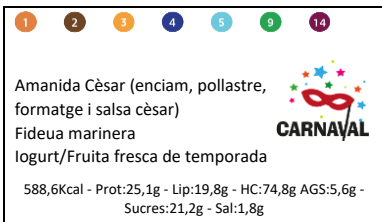
DIJOUS 23



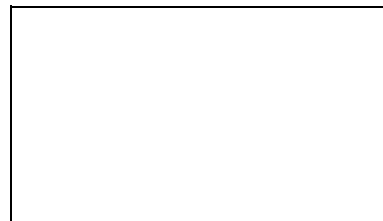
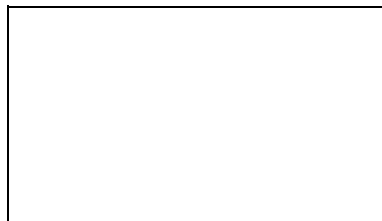
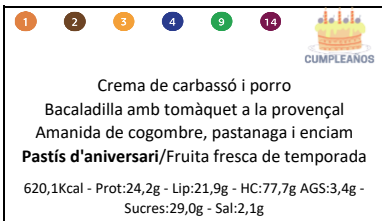
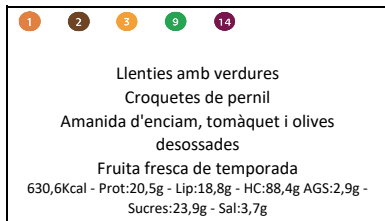
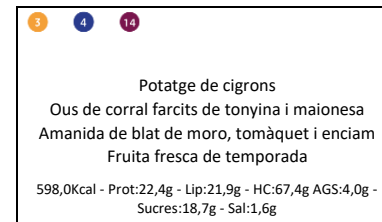
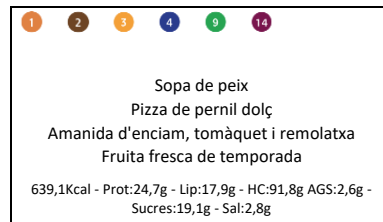
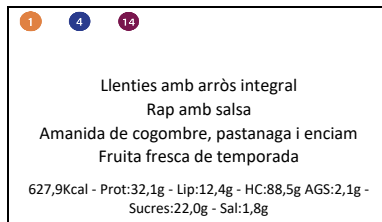
DIVENDRES 24



DILLUNS 27



DIMARTS 28



Observacions

Les valoracions nutricionals inclouen el consum d'una ració de pa per ingesta. Al acompanyar els menjars amb pa, haurém de tindre present la presència de gluten com al·lèrgic (a excepció de les dietes sense gluten).

Els al·lèrgens del menú tenen present tots els ingredients de cada plat i segueixen el principi de màxima precaució

1 GLUTEN
2 LÀCTIS

3 OU
4 PEIX

5 MOL·LUSCS
6 CRUSTACIS

7 CACAHUETS
8 FRUITS DE CÀSCAR

9 SOJA
10 SÈSAM

11 MOSTASSA
12 API

13 TRAMUSOLS
14 SOFRE I SULFITS

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**



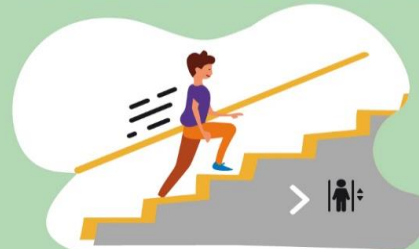
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS
IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:



www.serunion.es