

|                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                              |
| DILLUNS 3                                                                                                                                        | DIMARTS 4                                                                                                                                         | DIMECRES 5                                                                                                                                        | DIJOUS 6                                                                                                                                                         | DIVENDRES 7                                                                                                                                                                  |
| <p>Llenties amb verdures</p> <p>Croquetes de bacallà</p> <p>Amanida d'enciam, tomàquet i olives desossades</p> <p>Fruita fresca de temporada</p> | <p>Macarrons ecològics amb tonyina</p> <p>Truita francesa</p> <p>Amanida de blat de moro, tomàquet i enciam</p> <p>Fruita fresca de temporada</p> | <p>Crema de carbassa, patata i porro</p> <p>Lluç</p> <p>Amanida de cogombre, pastanaga i enciam</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>             | <p>Sopa de verdures amb fideus</p> <p>Cigrons amb verdures i creïlla</p> <p>Amanida d'enciam, tonyina i tomàquet</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>           | <p>Amanida amb verat</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>logurt/Fruita fresca de temporada</p>                                                                                  |
| DILLUNS 10                                                                                                                                       | DIMARTS 11                                                                                                                                        | DIMECRES 12                                                                                                                                       | DIJOUS 13                                                                                                                                                        | DIVENDRES 14                                                                                                                                                                 |
| <p>Espaguetis amb tonyina</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Amanida de cogombre, pastanaga i enciam</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>         | <p>Amanida amb formatge (enciam, pastanaga, tomàquet, formatge)</p> <p>Arròs caldós mariner</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>                 | <p>Fesols estofats amb verdures</p> <p>Filet de peix al seu suc</p> <p>Amanida d'enciam, tonyina i tomàquet</p> <p>Fruita fresca de temporada</p> | <p>Sopa de verdures</p> <p>Rustidera de peix amb patates</p> <p>Amanida de blat de moro, tomàquet i enciam</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>                 | <p>Puré de cigrons i pastanaga</p> <p>Filet de lluç a l'andalusa casolana</p> <p>Amanida d'enciam, tomàquet i olives desossades</p> <p>logurt/Fruita fresca de temporada</p> |
| DILLUNS 17                                                                                                                                       | DIMARTS 18                                                                                                                                        | DIMECRES 19                                                                                                                                       | DIJOUS 20                                                                                                                                                        | DIVENDRES 21                                                                                                                                                                 |
| <p>Llenties amb arròs integral</p> <p>Truita amb formatge</p> <p>Amanida d'enciam, tonyina i tomàquet</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>      | <p>Sopa de verdures amb arròs</p> <p>Peix amb salsa</p> <p>Amanida de cogombre, pastanaga i enciam</p> <p>logurt/Fruita fresca de temporada</p>   | <p>Amanida de pasta</p> <p>Seitons a l'andalusa</p> <p>Amanida de blat de moro, tomàquet i enciam</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>           | <p>Crema de carbassó i porro</p> <p>Hamburguesa vegetal amb creïlles</p> <p>Amanida d'enciam, tomàquet i olives desossades</p> <p>Fruita fresca de temporada</p> | <p><b>MENÚ ESPECIAL</b></p> <p><b>FINAL DE CURS</b></p>                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                              |

# CrEa la Teva Rutina Saludable En Família

serunion  
educa

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 mov 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 | o | lacti |
|--------|---|-------|

Entitats col·laboradores:



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