

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
Creïlles estofades amb verdures Filet d'agulla en el seu suc Amanida d'enciam, tomàquet i olives desossades Fruita fresca de temporada	Macarrons ecològics amb tomàquet Trita francesa Amanida de blat de moro, tomàquet i enciam Fruita fresca de temporada	Crema de carbassa, patata i porro Formatge fresc Amanida de cogombre, pastanaga i enciam Fruita fresca de temporada	Sopa d'au amb fideus Pollastre amb verdures i creïlla Amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca de temporada	Amanida variada Arròs amb verdures logurt/Fruita fresca de temporada
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
Espaguetis amb tomàquet Trita de carbassó Amanida de cogombre, pastanaga i enciam Fruita fresca de temporada	Amanida amb formatge (enciam, pastanaga, tomàquet, formatge) Arròs caldós de verdures Fruita fresca de temporada	Creïlles al vapor amb oli d'oliva Filet de llom al seu suc Amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca de temporada	Sopa de verdures Pollastre a l'all amb patates Amanida de blat de moro, tomàquet i enciam Fruita fresca de temporada	Puré de pastanaga Filet de titot al forn Amanida d'enciam, tomàquet i olives desossades logurt/Fruita fresca de temporada
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
Arròs blanc Trita amb formatge Amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca de temporada	Sopa d'au amb arròs Pollastre amb salsa Amanida de cogombre, pastanaga i enciam logurt/Fruita fresca de temporada	Amanida de pasta Cinta de llom al forn Amanida de blat de moro, tomàquet i enciam Fruita fresca de temporada	Crema de carbassó i porro Pit de titot al forn amb creïlles Amanida d'enciam, tomàquet i olives desossades Fruita fresca de temporada	MENÚ ESPECIAL FINAL DE CURS



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 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 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