

DILLUNS 3

1 2 3 9 14

Llenties amb verdures
Croquetes de pernil
Amanida d'enciam, tomàquet i olives
desossades
Fruita fresca de temporada
630,6Kcal - Prot:20,5g - Lip:18,8g - HC:88,4g AGS:2,9g -
Sucre:23,9g - Sal:3,7g

DILLUNS 10

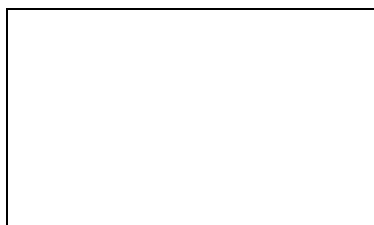
1 3 4 14

Espaguetis amb tonyina
Trita de carbassó
Amanida de cogombre, pastanaga i enciam
Fruita fresca de temporada
649,9Kcal - Prot:24,4g - Lip:35,2g - HC:56,0g AGS:9,0g -
Sucre:19,8g - Sal:2,7g

DILLUNS 17

1 2 3 4

Llenties amb arròs integral
Trita amb formatge
Amanida d'enciam, tonyina i tomàquet
Fruita fresca de temporada
758,2Kcal - Prot:37,0g - Lip:28,4g - HC:82,4g AGS:8,4g -
Sucre:18,2g - Sal:2,0g



DIMARTS 4

1 3 4 14

Macarrons ecològics amb tonyina
Trita francesa
Amanida de blat de moro, tomàquet i enciam
Fruita fresca de temporada
605,3Kcal - Prot:25,6g - Lip:19,0g - HC:82,3g AGS:3,5g -
Sucre:18,3g - Sal:1,9g

DIMARTS 11

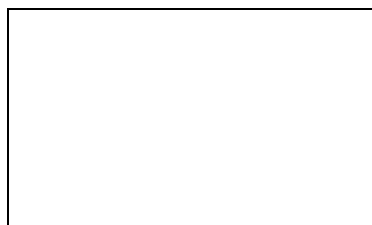
1 2 3 4 9 14

Amanida amb formatge (enciam, pastanaga,
tomàquet, formatge)
Arròs caldós mariner
Fruita fresca de temporada
539,0Kcal - Prot:21,0g - Lip:10,3g - HC:87,8g AGS:2,8g -
Sucre:21,6g - Sal:1,5g

DIMARTS 18

2 12 14

Sopa d'au amb arròs
Pollastre amb salsa
Amanida de cogombre, pastanaga i enciam
logurt/Fruita fresca de temporada
615,4Kcal - Prot:36,8g - Lip:22,2g - HC:64,5g AGS:6,1g -
Sucre:21,5g - Sal:2,0g



DIMECRES 5

1 4 14

Crema de carbassa, patata i porro
Lluç
Amanida de cogombre, pastanaga i enciam
Fruita fresca de temporada
423,7Kcal - Prot:19,5g - Lip:14,0g - HC:51,4g AGS:2,1g -
Sucre:19,9g - Sal:1,6g

DIMECRES 12

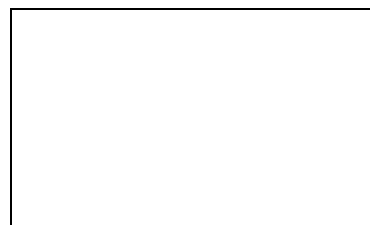
4

Fesols estofats amb verdures
Filet de llom al seu suc
Amanida d'enciam, tonyina i tomàquet
Fruita fresca de temporada
694,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:32,8g - HC:62,6g AGS:8,6g -
Sucre:18,3g - Sal:1,5g

DIMECRES 19

1 4 14

Amanida de pasta
Seitons a l'andalusa
Amanida de blat de moro, tomàquet i enciam
Fruita fresca de temporada
586,7Kcal - Prot:26,1g - Lip:19,2g - HC:70,6g AGS:2,9g -
Sucre:17,9g - Sal:1,7g



DIJOUS 6

1 2 4 9 11 12 14

Sopa de putxero amb fideus
Putxero complet
Amanida d'enciam, tonyina i tomàquet
Fruita fresca de temporada
613,0Kcal - Prot:25,1g - Lip:12,4g - HC:91,5g AGS:2,4g -
Sucre:22,9g - Sal:1,4g

DIJOUS 13

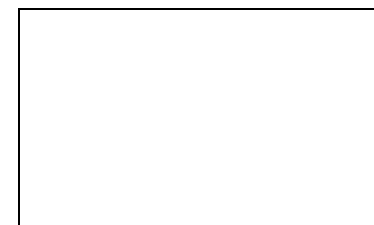
1 9 11 12 14

Sopa minestrone
Pollastre a l'all amb patates
Amanida de blat de moro, tomàquet i enciam
Fruita fresca de temporada
546,1Kcal - Prot:23,5g - Lip:15,8g - HC:72,3g AGS:3,3g -
Sucre:19,6g - Sal:1,7g

DIJOUS 20

1 2 3 9 14

Crema de carbassó i porro
Hamburguesa amb creïlles
Amanida d'enciam, tomàquet i olives
desossades
Fruita fresca de temporada
673,4Kcal - Prot:20,1g - Lip:25,4g - HC:67,5g AGS:8,3g -
Sucre:22,3g - Sal:2,7g



DIVENDRES 7

2 4 9 14

Amanida amb verat
Arròs al forn
logurt/Fruita fresca de temporada
568,6Kcal - Prot:20,3g - Lip:22,2g - HC:70,6g AGS:6,5g -
Sucre:19,0g - Sal:1,7g

DIVENDRES 14

1 2 4 14

Puré de cigrons i pastanaga
Filet de lluç a l'andalusa casolana
Amanida d'enciam, tomàquet i olives
desossades
logurt/Fruita fresca de temporada
647,9Kcal - Prot:29,1g - Lip:19,5g - HC:81,6g AGS:2,5g -
Sucre:21,4g - Sal:1,7g

DIVENDRES 21

MENÚ ESPECIAL
FINAL DE CURS

Observacions

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

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

1 GLUTEN
2 LÀCTIS

3 OU
4 PEIX

5 MOL·LUSCS
6 CRUSTACI

7 CACAUTS
8 FRUITS DE CASCARA

9 SOJA
10 SÈSAM

11 MOSTASSA
12 API

13 ALTRAMUCES
14 SOFRE I SULFITS

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 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