

DILLUNS 2

1 2 3 4 9 11 14

Macarrons saltats amb verat
Truita amb formatge
Ensalada d'encisam, dacs i carlota
Fruita fresca de temporada

715,6Kcal - Prot:29,4g - Lip:28,9g - HC:80,5g AGS:8,3g -
Sucre:17,5g - Sal:2,2g

DIMARTS 3

4

Crema de verdures mediterrànies
Pollastre rostit a la llima
Ensalada d'encisam, verat i tomaca
Fruita fresca de temporada

429,4Kcal - Prot:20,4g - Lip:16,1g - HC:45,7g AGS:3,3g -
Sucre:21,7g - Sal:1,6g

DIMECRES 4

1 2 3 4 5 6 9 14

Llenties a la de La Rioja
Bunyols de bacallà
Ensalada d'encisam, tomaca i olives desossades
Fruita fresca de temporada

845,6Kcal - Prot:25,1g - Lip:34,3g - HC:102,0g AGS:6,9g -
Sucre:19,7g - Sal:3,9g

DIJOUS 5

2 3 4 14

Ensalada mediterrània (encisam, tomaca, carlota, verat i ou de corral)
Arròs amb magra i verdures de proximitat
logurt/Fruita fresca de temporada

598,0Kcal - Prot:23,1g - Lip:16,0g - HC:87,6g AGS:4,3g -
Sucre:21,7g - Sal:1,5g

DIVENDRES 6

1 4 9 11 12 14

Sopa amb cigrons
Lluç al forn amb all i julivert
Ensalada de cogombre, carlota i encisam
Fruita fresca de temporada

526,7Kcal - Prot:29,8g - Lip:11,6g - HC:70,6g AGS:1,9g -
Sucre:18,5g - Sal:1,7g

DILLUNS 9

1 2 3 4 9 11 14

Macarrons a la carbonara
Abadejo al forn amb samfaina
Ensalada d'encisam, tomaca i olives desossades
Fruita fresca de temporada

686,0Kcal - Prot:33,5g - Lip:26,9g - HC:74,7g AGS:10,4g -
Sucre:23,7g - Sal:4,5g

DIMARTS 10

1 2 9 11 12 14

Sopa de bullit amb fideus
Cuit complet
Ensalada de cogombre, carlota i encisam
Fruita fresca de temporada

563,9Kcal - Prot:22,4g - Lip:10,4g - HC:86,8g AGS:2,1g -
Sucre:22,7g - Sal:1,4g

DIMECRES 11

1 2 3 9 14

Crema de carabassa, creïlla i porro
Llom adobat
Ensalada d'encisam, dacs i carlota
logurt/Fruita fresca de temporada

429,8Kcal - Prot:19,0g - Lip:14,1g - HC:54,5g AGS:3,8g -
Sucre:23,6g - Sal:3,3g

DIJOUS 12

3 4

Fesols estofats amb verdures
Truita de carabasseta
Ensalada d'encisam, verat i tomaca
Fruita fresca de temporada

563,0Kcal - Prot:25,2g - Lip:20,4g - HC:60,9g AGS:4,4g -
Sucre:19,3g - Sal:1,6g

DIVENDRES 13

2 4 9 14

Ensalada amb verat
Arròs al forn
Fruita fresca de temporada

533,1Kcal - Prot:17,1g - Lip:19,9g - HC:68,7g AGS:5,1g -
Sucre:16,2g - Sal:1,6g

DILLUNS 16

1 2 3 4 5 6 9 14

Llenties amb verdures
Croquetes de pernil
Ensalada d'encisam, verat i tomaca
Fruita fresca de temporada

623,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:17,6g - HC:88,5g AGS:2,7g -
Sucre:24,0g - Sal:3,2g

DIMARTS 17

3 4 14

Guisat de creïlles amb bacallà
Truita francesa
Ensalada de cogombre, carlota i encisam
Fruita fresca de temporada

499,1Kcal - Prot:23,2g - Lip:20,3g - HC:51,4g AGS:4,5g -
Sucre:17,3g - Sal:1,8g

DIMECRES 18

MENÚ ESPECIAL
FI DE CURS

DIJOUS 19

DIVENDRES 20

DILLUNS 23

DIMARTS 21

DIMECRES 25

DIJOUS 26

DIVENDRES 27

DILLUNS 30

Observacions

Les valoracions nutricionals inclouen el consum d'una ració de pa per ingesta. Al acompanyar 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 SESAM

11 MOSTASSA
12 API

13 ALTRAMUCES
14 SOFRE I SULTIS

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