



DILLUNS 9



DIMARTS 10



DIMECRES 11



DIJOUS 12



DIVENDRES 13

1 2 3 4 14

**DIA SENSE CARN**

Espaguetis saltejats amb verat  
Truita amb formatge  
Amanida de blat de moro, tomàquet i enciam  
Fruita fresca de temporada

753,5Kcal - Prot:32,7g - Lip:32,1g - HC:79,5g AGS:8,9g -  
Sucres:19,8g - Sal:2,4g

DILLUNS 16

1 2 3 4 9 14

Olleta alacantina  
Hamburguesa a la planxa  
Amanida d'enciam, tonyina i tomàquet  
Fruita fresca de temporada

748,6Kcal - Prot:28,2g - Lip:33,7g - HC:76,0g AGS:2,1g -  
Sucres:19,5g - Sal:1,1g

DIMARTS 17

2 3 4 14

Amanida mediterrània (enciam, tomàquet, pastanaga, tonyina i ou de corral)  
Arròs amb magra i verdures de proximitat  
Fruita fresca de temporada

660,3Kcal - Prot:28,5g - Lip:19,5g - HC:91,3g AGS:5,8g -  
Sucres:22,7g - Sal:1,5g

DIMECRES 18

14

Crema de carbassa, patata i porro  
Pollastre a la llimona  
Amanida d'enciam, tomàquet i olives desossades  
Fruita fresca de temporada

475,7Kcal - Prot:20,3g - Lip:17,5g - HC:53,2g AGS:3,6g -  
Sucres:23,4g - Sal:2,0g

DIJOUS 19

1 4 12 14

**CUINA I TRADICIÓ**

Sopa amb cigrons  
Lluç al forn  
Amanida de cogombre, pastanaga i enciam  
Pastís de torró/Fruita fresca de temporada

536,6Kcal - Prot:29,8g - Lip:11,6g - HC:72,7g AGS:1,9g -  
Sucres:20,6g - Sal:1,7g

DIVENDRES 20

1 2 3 9 14

Lenties amb verdures  
**Croquetes de pernil**   
Amanida d'enciam, tomàquet i olives desossades  
Fruita fresca de temporada

642,6Kcal - Prot:20,6g - Lip:18,9g - HC:91,0g AGS:2,9g -  
Sucres:26,0g - Sal:3,7g

DILLUNS 23

1 4 14

Crema de carbassó i porro  
Bacaladilla amb tomàquet a la provençal  
Amanida de cogombre, pastanaga i enciam  
Fruita fresca de temporada

460,5Kcal - Prot:20,7g - Lip:14,3g - HC:57,0g AGS:2,1g -  
Sucres:23,3g - Sal:1,8g

DIMARTS 24

1 2 3 4 5 9 14

Amanida Cèsar (enciam, pollastre, formatge i salsa cèsar)  
Fideua marinera  
Fruita fresca de temporada

629,1Kcal - Prot:28,6g - Lip:21,5g - HC:77,4g AGS:6,6g -  
Sucres:23,8g - Sal:2,0g

DIMECRES 25

3 4 14

Fesols blanques estofades  
Ous de corral farcits de tonyina i maionesa  
Amanida de blat de moro, tomàquet i enciam  
Postres casolanes/Fruita fresca de temporada

610,0Kcal - Prot:22,6g - Lip:21,9g - HC:70,0g AGS:4,0g -  
Sucres:20,9g - Sal:1,6g

DIJOUS 26

1 2 3 4 9 14

**DIA DEL ABRAZO**

Sopa de peix  
Pizza de pernil dolç  
Amanida d'enciam, tomàquet i remolatxa  
Fruita fresca de temporada

651,1Kcal - Prot:24,8g - Lip:17,9g - HC:94,3g AGS:2,6g -  
Sucres:21,2g - Sal:2,8g

DIVENDRES 27

1 4 14

Lenties amb arròs integral  
Rap amb salsa  
Amanida de cogombre, pastanaga i enciam  
Fruita fresca de temporada

639,9Kcal - Prot:32,3g - Lip:12,4g - HC:91,0g AGS:2,1g -  
Sucres:24,2g - Sal:1,8g

DILLUNS 30

1 2 3 4 9 14

Verdures de proximitat al vapor amb oli d'oliva verge extra  
Mandonguilles a la jardineria  
Amanida d'enciam, tonyina i tomàquet  
Fruita fresca de temporada

593,0Kcal - Prot:18,4g - Lip:25,0g - HC:68,0g AGS:7,9g -  
Sucres:24,2g - Sal:1,9g

DIMARTS 31

1 3 4 14

**Dia de la Educación Ambiental**

Macarrons ecològics amb tonyina  
Truita francesa  
Amanida de blat de moro, tomàquet i enciam  
Fruita fresca de temporada

647,4Kcal - Prot:25,2g - Lip:23,5g - HC:79,6g AGS:5,0g -  
Sucres:19,9g - Sal:1,9g

DIMECRES 25

1 2 4 9 12 14

Sopa de putxero amb fideus  
Putxero complet  
Amanida d'enciam, tonyina i tomàquet  
Fruita fresca de temporada

625,0Kcal - Prot:25,2g - Lip:12,5g - HC:94,1g AGS:2,4g -  
Sucres:25,0g - Sal:1,4g

DIJOUS 26

2 4 9 14

Amanida amb verat  
Arròs al forn  
Iogurt/Fruita

601,9Kcal - Prot:22,6g - Lip:23,7g - HC:73,2g AGS:7,5g -  
Sucres:21,6g - Sal:1,8g

DIVENDRES 27

1 2 3 4 9 14

Amanida amb gall dindi (enciam, pastanaga, tomàquet, gall dindi)  
Arròs melós de rap amb verdures  
Pastís d'aniversari/Fruita

572,3Kcal - Prot:23,2g - Lip:11,8g - HC:90,4g AGS:3,8g -  
Sucres:24,2g - Sal:1,6g

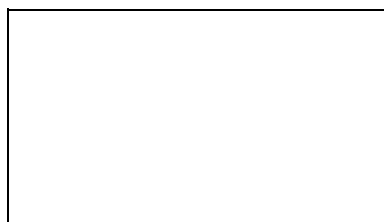
DILLUNS 30

1 2 3 4 9 10 11 12 14

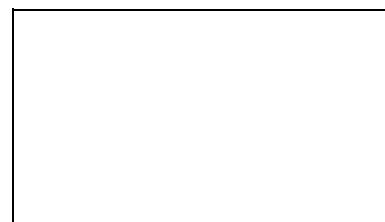
Canelons de tonyina bella aurora gratinats  
Truita de carbassó  
Amanida de cogombre, pastanaga i enciam  
Fruita fresca de temporada

661,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:35,2g - HC:58,5g AGS:9,0g -  
Sucres:21,9g - Sal:2,7g

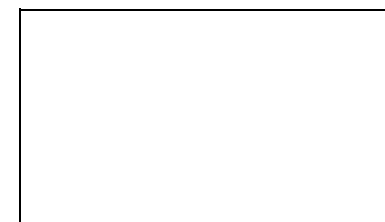
DIMARTS 31



DIMECRES 11



DIJOUS 12



DIVENDRES 13

**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 alérgen (a excepció de les dietes sense gluten).

Els alérgens 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

serunion educa



**INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT**



**MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA**



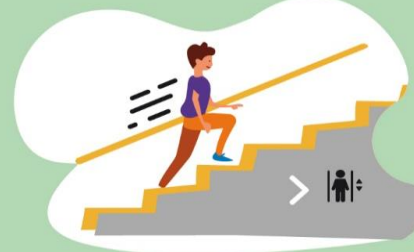
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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:

