



DILLUNS 6



DIMARTS 7

1 2 4 6 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

DIMECRES 8

2 4 9 14

Amanida 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

DIJOUS 9

2 5 4 14

CUINA I TRADICIÓ
Bollitori Alacantí
Trita francesa
Amanida de blat de moro, tomàquet i enciam
logurt/Fruita

586,6Kcal - Prot:30,7g - Lip:23,8g - HC:59,6g AGS:6,2g -
Sucre:21,4g - Sal:2,0g

DIVENDRES 10

1 4 14

Purè de cigrons i pastanaga
Filet de lluç a l'andalusa casolana
Amanida d'enciam, tomàquet i olives
desossades
Fruita fresca de temporada

647,9Kcal - Prot:29,1g - Lip:19,5g - HC:81,6g AGS:2,5g -
Sucre:21,4g - Sal:1,7g

DILLUNS 13

2 4 14

DIA SENSE CARN
Amanida amb formatge
Arròs melós de rap amb verdures
Fruita fresca de temporada

509,5Kcal - Prot:15,6g - Lip:9,4g - HC:86,4g AGS:2,2g -
Sucre:19,2g - Sal:1,8g

DIMARTS 14

1 2 3 4 9 10 11

Canelons de tonyina bella aurora gratinats
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

Dia de la mujer

DIMECRES 15

1 2 5 9 12 14

Sopa minestrone
Pollastre a l'all amb creïlles
Amanida de blat de moro, tomàquet i enciam
Postres casolanes/Fruita fresca de temporada

721,6Kcal - Prot:27,1g - Lip:23,4g - HC:95,7g AGS:4,5g -
Sucre:27,4g - Sal:2,0g

DIJOUS 16

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

DIVENDRES 17

1 2 5 9 14

Arròs a la cubana amb ou de corral
Salsitxes fresca d'au
Amanida d'enciam, tomàquet i remolatxa
Fruita fresca de temporada

651,5Kcal - Prot:23,3g - Lip:21,8g - HC:87,9g AGS:5,0g -
Sucre:16,6g - Sal:2,6g

DILLUNS 20

1 2 5 9 14

Crema Sr Potato
Buzlightpizza
Amanida
Monstres del
espai

DIMARTS 21

1 2 3 4 8 9 10

Amanida variada amb pollastre i poma
Macarrons a la carbonara vegetal
Amanida d'enciam, tonyina i tomàquet
logurt/Fruita

720,0Kcal - Prot:27,9g - Lip:28,4g - HC:85,5g AGS:8,4g -
Sucre:27,6g - Sal:2,0g

NUTRIFRIENDS

DIMECRES 22

5 9 14

Fesols marineres
Trita de patata
Amanida de blat de moro, tomàquet i enciam
Fruita fresca de temporada

622,9Kcal - Prot:27,4g - Lip:20,8g - HC:70,7g AGS:4,5g -
Sucre:18,9g - Sal:2,0g

DIJOUS 23

1 2 5 4 9 14

Llenties a la riojana
Lluç rostida aromatitzada a la llimona
Amanida de cogombre, pastanaga i enciam
Fruita fresca de temporada

634,5Kcal - Prot:32,0g - Lip:22,0g - HC:70,2g AGS:5,5g -
Sucre:17,5g - Sal:2,1g

DIVENDRES 24

FESTIU

DILLUNS 27

1 2 3 4 14

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

741,6Kcal - Prot:32,5g - Lip:32,0g - HC:77,0g AGS:8,9g -
Sucre:17,7g - Sal:2,4g

DIA DE LA POESIA

DIMARTS 28

2 5 4 14

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

627,0Kcal - Prot:26,2g - Lip:18,0g - HC:88,8g AGS:4,9g -
Sucre:20,1g - Sal:1,5g

DIA DEL Aigua

DIMECRES 29

14

Crema de carabassa,
creïlla i porro
Pollastre amb llima
Amanida d'enciam, tomàquet i olives
desossades
Fruita fresca de temporada

463,7Kcal - Prot:20,1g - Lip:17,4g - HC:50,6g AGS:3,6g -
Sucre:21,2g - Sal:2,0g

Primavera

DIJOUS 30

4 14

Potatge de cigrons
Lluç al forn
Amanida de cogombre, pastanaga i enciam
Fruita fresca de temporada

530,7Kcal - Prot:27,3g - Lip:14,0g - HC:67,1g AGS:2,3g -
Sucre:19,1g - Sal:1,7g

DIVENDRES 31

1 4 14

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

627,9Kcal - Prot:32,1g - Lip:12,4g - HC:88,5g AGS:2,1g -
Sucre:22,0g - Sal:1,8g

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

581,0Kcal - Prot:18,3g - Lip:25,0g - HC:73,0g AGS:4,2g -
Sucre:22,1g - Sal:1,9g

HORA DEL PLANETA

1 2 3 4 5 9 14

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

553,1Kcal - Prot:21,8g - Lip:17,4g - HC:73,0g AGS:4,2g -
Sucre:18,4g - Sal:1,7g

3 4 14

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

598,0Kcal - Prot:22,4g - Lip:21,9g - HC:67,4g AGS:4,0g -
Sucre:18,7g - Sal:1,6g

1 2 3 4 9 14

Crema de pastanaga
Llemanda cruixent casolana
Amanida d'enciam, tomàquet i remolatxa
Pastís d'aniversari/Fruita fresca de temporada

643,8Kcal - Prot:25,6g - Lip:23,7g - HC:78,7g AGS:4,2g -
Sucre:32,1g - Sal:2,1g

CUMPLEAÑOS

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·lèrgic (a excepció de les dietes sense gluten).

Els al·lèrgens 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



**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	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:



www.serunion.es