



DILLUNS 3



DIMARTS 4



DIMECRES 5



DIJOUS 6



DIVENDRES 7

1 2 3 9 14

Llenties 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 - Sucre:26,0g - Sal:3,7g

DILLUNS 10

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 - Sucre:23,3g - Sal:1,8g

DIMARTS 11

TORRÀ

DIMECRES 12

FESTIU

DIJOUS 13

FESTIU

DIVENDRES 14

FESTIU

DILLUNS 17

FESTIU

DIMARTS 18

FESTIU

DIMECRES 19

FESTIU

DIJOUS 20

FESTIU

DIVENDRES 21

FESTIU

DILLUNS 24

2 3 8 14

**NUTRIFRIENDS POR EL PLANETA**  
*Arròs melòs de carbassa i formatge blue*

Truita de xampinyons  
Amanida d'enciam, tomàquet i olives desossades  
Fruita fresca de temporada  
623,8Kcal - Prot:27,4g - Lip:21,7g - HC:70,1g AGS:4,6g - Sucre:20,4g - Sal:2,1g

DIMARTS 25

1 3 4 14

**DIA SENSE CARN**

Macarrons ecològics napolitana  
Llemanda cruixent casolana  
Amanida de blat de moro, tomàquet i enciam  
Fruita fresca de temporada  
652,4Kcal - Prot:27,8g - Lip:19,3g - HC:86,4g AGS:3,4g - Sucre:20,7g - Sal:1,8g

DIMECRES 26

2 4

Crema de pastanaga  
Rustidera de pollastre a la provençal  
Amanida d'enciam, tonyina i tomàquet logurt/Fruita  
579,5Kcal - Prot:31,6g - Lip:24,3g - HC:55,8g AGS:6,7g - Sucre:29,4g - Sal:1,8g

DIJOUS 27

1 2 3 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 28

1 2 3 4 14

Espaguets saltejats amb verat  
Truita 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

**DIÀ DEL LIBRE**

DILLUNS 3

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 - Sucre:19,5g - Sal:1,1g

DIMARTS 4

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 - Sucre:22,7g - Sal:1,5g

DIMECRES 5

14

Crema de carbassa, patata i porro  
Pollastre a la llimona  
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

DIJOUS 6

1 2 3 4 12 14

Sopa amb cigrons **CUMPLEAÑOS**  
Lluç al forn  
Amanida de cogombre, pastanaga i enciam  
Pastís d'aniversari/Fruita fresca de temporada  
536,6Kcal - Prot:29,8g - Lip:11,6g - HC:72,7g AGS:1,9g - Sucre:20,6g - Sal:1,7g

DIVENDRES 7

**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 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:

