

DILLUNS 1

FESTIU

DILLUNS 8

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 - Sucres:26,0g - Sal:3,7g

DILLUNS 15

4

Puré de cigrons i pastanaga
Filet de llom al seu suc
Amanida d'enciam, tonyina i tomàquet
Fruita fresca de temporada
706,5Kcal - Prot:29,7g - Lip:32,9g - HC:65,2g AGS:8,6g - Sucres:20,4g - Sal:1,5g

DILLUNS 22

1 2 3 9 14

Arròs a la cubana amb ou de corral
Salsitxes fresques
Amanida d'enciam, tomàquet i remolatxa
Fruita fresca de temporada
816,7Kcal - Prot:28,0g - Lip:35,5g - HC:93,4g AGS:9,2g - Sucres:20,7g - Sal:3,6g

DILLUNS 29

1 2 3 4 14

DIA NACIONAL DEL CELIACO

Olla gitana
Truita de creïlles
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 - Sucres:17,7g - Sal:2,4g

DIMARTS 2

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 - Sucres:18,4g - Sal:1,7g

DIMARTS 9

1 4 14

DIA SENSE CARN

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 16

1 2 3 4 9 14

Amanida amb gall dindi (enciam, pastanaga, tomàquet, gall dindi)
Arròs melós de rap amb verdures
logurt/Fruita
572,3Kcal - Prot:23,2g - Lip:11,8g - HC:90,4g AGS:3,8g - Sucres:24,2g - Sal:1,6g

DIMARTS 23

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
646,5Kcal - Prot:32,1g - Lip:22,0g - HC:72,8g AGS:5,6g - Sucres:19,7g - Sal:2,1g

DIMARTS 30

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 3

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 - Sucres:22,0g - Sal:1,8g

DIMECRES 10

1 3 4 14

Macarrons ecològics amb tonyina
Truita de carbassó
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 17

1 3 12 14

DIA MUNDIAL DEL RECICLAGE

Sopa minestrone
Pollastre a l'all amb creïlles
Amanida de blat de moro, tomàquet i enciam
Fruita fresca de temporada
562,0Kcal - Prot:23,7g - Lip:15,8g - HC:75,0g AGS:3,3g - Sucres:21,8g - Sal:1,7g

DIMECRES 24

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 - Sucres:29,4g - Sal:1,8g

DIMECRES 31

1 2 3 4 9 14

CUMPLEAÑOS

Sopa d'au amb fideus
Hamburguesa a la planxa
Amanida d'enciam, tonyina i tomàquet
Pastís d'aniversari/Fruita fresca de temporada
748,6Kcal - Prot:28,2g - Lip:33,7g - HC:76,0g AGS:2,1g - Sucres:19,5g - Sal:1,1g

DIJOUS 4

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:65,5g AGS:7,9g - Sucres:22,1g - Sal:1,9g

DIJOUS 11

2 4 9 14

LA VAQUERIA DEL CAMP VIEU

Amanida amb verat
Arròs al forn
Llet fresca de La Vaqueria
533,1Kcal - Prot:17,1g - Lip:19,9g - HC:68,7g AGS:5,1g - Sucres:16,2g - Sal:1,6g

DIJOUS 18

1 2 3 9 10 12 14

NUTRIFRIENDS POR EL PLANETA
Fesols pintes saltejades thai amb blat

Truita francesa amb formatge
Amanida d'enciam, tomàquet i olives desossades
Fruita fresca de temporada
562,0Kcal - Prot:23,7g - Lip:15,8g - HC:75,0g AGS:3,3g - Sucres:21,8g - Sal:1,7g

DIJOUS 25

3 5 14

Fesols mariners
Truita francesa
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 - Sucres:20,4g - Sal:2,1g

DIVENDRES 5

2 3 4 14

CUINA I TRADICIÓ

Sopa de fideus
Lluç a l'estil de la terreta
Amanida de blat de moro, tomàquet i enciam
logurt/Fruita
586,6Kcal - Prot:30,7g - Lip:23,8g - HC:59,6g AGS:6,2g - Sucres:21,4g - Sal:2,0g

DIVENDRES 12

Jornada de picnic

DIVENDRES 19

1 2 3 4 5 9 14

JORNADA SOTA EL MAR

Sopa de sirenes
Trident del rei Tritó
Amanida
Barquet mariner

DIVENDRES 26

1 3 4 14

Macarrons ecològics napolitans
Llemandia 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 - Sucres:20,7g - Sal:1,8g

DIETES DIVERSES

Observacions

Les valoracions nutricionals inclouen el consum d'una ració de pa per ingesta. Al acompanyar els menjars amb pa, haurém 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**



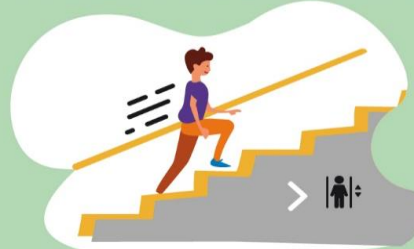
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS
IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**SEGUEIX UNA
DIETA SANA**



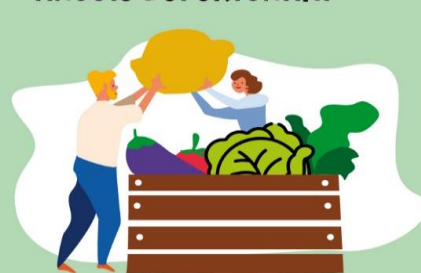
**CAMINA O VEU AMB
BICICLETA SEMPRE QUE
TINGUIS L'OPORTUNITAT**



**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