



DILLUNS 5



DIMARTS 6



DIMECRES 7

1 4 12 14

Sopa amb cigrons
Luç al forn
Amanida de cogombre, pastanaga i enciam
Fruita fresca de temporada

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

DIJOUS 1

14

Crema de carbassa, creïlla 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 -
Sucre:23,4g - Sal:2,0g

DIVENDRES 2

1 4 14

Lentilles amb arròs integral
Rape 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 -
Sucre:24,2g - Sal:1,8g

DILLUNS 12

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 -
Sucre:24,2g - Sal:1,9g

DIMARTS 13

1 2 3 4 5 9 14

Amanida Cèsar (enciam, pollastre, formatge i
salsa cèsar)
Fideua marinera
logurt/Fruita

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

DIMECRES 14

1 2 3 4 9 14

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 -
Sucre:21,2g - Sal:2,8g

DIJOUS 8

3 4 14

Fesols blanques estofades
Truita de tonyina
Amanida de blat de moro, tomàquet i enciam
Fruita fresca de temporada

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

DIVENDRES 9

1 2 3 9 14

Lenties amb verdures
Mandonguilles
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 19

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

DIMARTS 20

1 3 4 14

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 -
Sucre:19,9g - Sal:1,9g

DIMECRES 21


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 -
Sucre:25,0g - Sal:1,4g

DIJOUS 15

2 4 9 14



Amanida amb verat
Arròs al forn
Pastís d'aniversari/Fruita fresca de temporada

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

DIVENDRES 16

1 4 14

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

659,8Kcal - Prot:29,3g - Lip:19,5g - HC:84,2g AGS:2,5g -
Sucre:23,5g - Sal:1,7g

DILLUNS 19

1 2 3 4 9 14

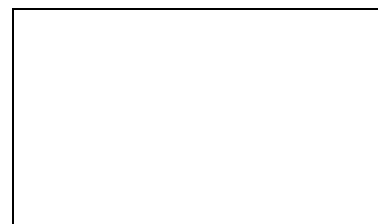
Amanida amb titot (enciam, pastanaga,
tomàquet, titot)
Arròs melós de rape amb verdures
Fruita fresca de temporada

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

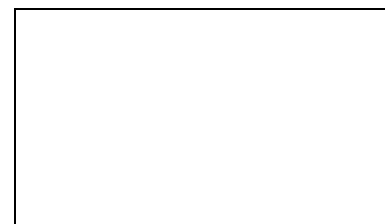
DIMARTS 20

**MENJAR ESPECIAL
FI DE CURSO**

DIMECRES 21



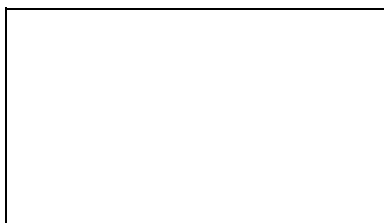
DIJOUS 15



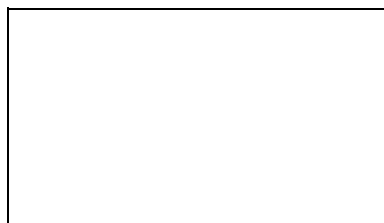
DIVENDRES 16



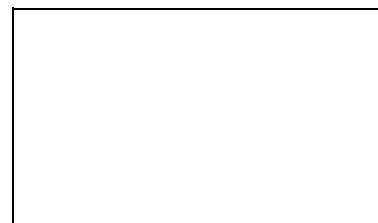
DILLUNS 19



DIMARTS 20



DIMECRES 21



DIJOUS 15



DIVENDRES 16

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 plata 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:

