



DILLUNS 4



DIMARTS 5



DIMECRES 6



DIJOUS 7

3 5 14

Fesols mariners  
Truita de creïlla  
Amanida d'enciam, tomàquet i olives desossades  
Fruita fresca de temporada  
606,4Kcal - Prot:26,3g - Lip:21,5g - HC:67,5g AGS:4,6g - Sucres:18,2g - Sal:2,1g

DIVENDRES 8

1 2 3 4 5 9 11 14

Amanida Cèsar (enciam, pollastre, formatge i salsa cèsar)  
Fideua de peix i marisc  
Postres casolanes/Fruita fresca de temporada  
880,7Kcal - Prot:39,7g - Lip:24,4g - HC:121,4g AGS:6,4g - Sucres:23,7g - Sal:2,5g

DILLUNS 11

1 2 3 4 9 14

Bullit valencià  
Mandonguilles a la jardinera  
Amanida d'enciam, tonyina i tomàquet  
Fruita fresca de temporada  
585,8Kcal - Prot:19,1g - Lip:23,1g - HC:70,9g AGS:7,5g - Sucres:21,2g - Sal:2,0g

MARTES 12

**DÍA FESTIVO**

MIÉRCOLES 13

**DÍA FESTIVO**

JUEVES 14

**DÍA FESTIVO**

DIVENDRES 15

1 2 3 4 9 14

Llenties a la riojana  
Abadejo cruixent casolà  
Amanida d'enciam, tonyina i tomàquet  
Fruita fresca de temporada  
711,9Kcal - Prot:35,9g - Lip:28,8g - HC:71,5g AGS:6,9g - Sucres:16,8g - Sal:1,9g

DILLUNS 18

1 2 3 4 9 11 14 **DÍAS SIN CARNE**

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 - Sucres:17,7g - Sal:2,4g

MARTES 19

14

Crema de verdures mediterrànies  
Pollastre rostit a la llimona  
Amanida d'enciam, tomàquet i olives desossades  
Fruita fresca de temporada  
473,9Kcal - Prot:20,7g - Lip:17,4g - HC:53,0g AGS:3,5g - Sucres:21,2g - Sal:2,2g

MIÉRCOLES 20

1 4 9 11 12 14

Sopa amb cigrons  
Luç al forn amb all i julivert  
Amanida de cogombre, pastanaga i enciam  
Fruita fresca de temporada  
538,7Kcal - Prot:32,3g - Lip:11,8g - HC:70,6g AGS:1,9g - Sucres:18,5g - Sal:1,7g

JUEVES 21

1 2 3 4 9 14

Amanida mediterrània (enciam, tomàquet, pastanaga, tonyina i ou de corral)  
Arròs amb magra i verdures de proximitat  
Pastís d'aniversari/Fruita fresca de temporada  
647,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:18,2g - HC:91,0g AGS:4,9g - Sucres:20,4g - Sal:1,6g

DIVENDRES 22

1 2 3 9 14

Llenties amb verdures  
Truita francesa  
Amanida d'enciam, tomàquet i olives desossades  
Fruita fresca de temporada  
630,6Kcal - Prot:20,5g - Lip:18,8g - HC:88,4g AGS:2,9g - Sucres:23,9g - Sal:3,7g

DILLUNS 18

1 4 14

Crema de carbassa, creïlla i porro  
Bacaladilla  
Amanida de cogombre, pastanaga i enciam  
Fruita fresca de temporada  
423,7Kcal - Prot:19,5g - Lip:14,0g - HC:51,4g AGS:2,1g - Sucres:19,9g - Sal:1,6g

MARTES 19

1 2 4 9 11 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 - Sucres:22,9g - Sal:1,4g

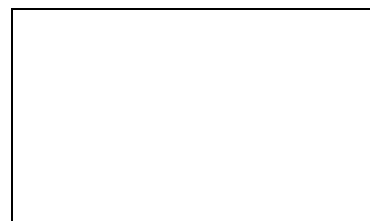
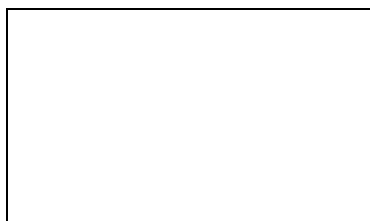
MIÉRCOLES 20

2 4 9 14

Amanida amb verat  
Arròs al forn  
Iogurt/Fruita fresca de temporada  
568,6Kcal - Prot:20,3g - Lip:22,2g - HC:70,6g AGS:6,5g - Sucres:19,0g - Sal:1,7g

JUEVES 21

serunion educa **MENÚ Merry GRINCHMAS**



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·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 CRUSTACI

7 CACAUTS  
8 FRUITS DE CASCARA

9 SOJA  
10 SÈSAM

11 MOSTASSA  
12 API

13 ALTRAMUCES  
14 SOFRE I SULFIT

# 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 ○	lacti
----------	-------

Entitats col·laboradores:

