

DILLUNS 2

1 2 3 9 14

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

709,9Kcal - Prot:22,8g - Lip:27,9g - HC:89,2g AGS:7,1g -
Sucre:17,7g - Sal:2,8g

DILLUNS 9

1 2 3 9 14

Bullit de mongetes verdes amb creïlla
Mandonguilles amb salsa de tomàquet
Amanida de cogombre, pastanaga i enciam
logurt/Fruita fresca de temporada

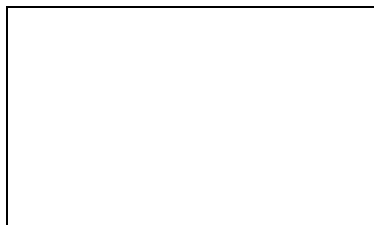
637,6Kcal - Prot:22,2g - Lip:30,0g - HC:65,7g AGS:10,8g -
Sucre:24,9g - Sal:2,2g

DILLUNS 16

1 2 3 4 9 11 14

Macarrons saltats amb verat **DIASIN CARNE**
Trita amb formatge
Amanida d'enciam, blat de moro i pastanaga
Fruita fresca de temporada

715,6Kcal - Prot:29,4g - Lip:28,9g - HC:80,5g AGS:8,3g -
Sucre:17,5g - Sal:2,2g



DIMARTS 3

1 2 3 4 5 6 9 14

Lenties guisades amb
verdures de temporada
Calamars a la romana
Amanida de cogombre, pastanaga i enciam
MACEDONIA FRUTI-TOD@S

611,7Kcal - Prot:24,1g - Lip:18,9g - HC:78,6g AGS:2,6g -
Sucre:19,6g - Sal:2,4g

DIMARTS 10

1 2 3 4 5 6 9 14

Arròs de peix i marisc
Calamar
Amanida
Fruita fresca de temporada

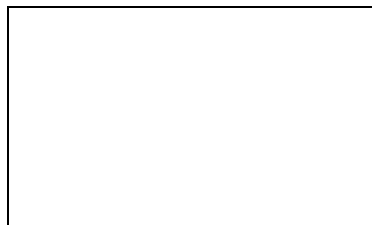
575,2Kcal - Prot:21,5g - Lip:15,4g - HC:84,0g AGS:4,0g -
Sucre:17,0g - Sal:1,4g

DIMARTS 17

4

Crema de verdures mediterrànies
Pollastre rostit a la llimona
Amanida d'enciam, verat i tomàquet
Fruita fresca de temporada

429,4Kcal - Prot:20,4g - Lip:16,1g - HC:45,7g AGS:3,3g -
Sucre:21,7g - Sal:1,6g



DIMECRES 4

2 4

Crema de pastanaga
Pollastre al forn amb herbes provençals
Amanida d'enciam, verat i tomàquet
logurt/Fruita fresca de temporada

547,6Kcal - Prot:31,3g - Lip:22,3g - HC:52,5g AGS:5,8g -
Sucre:27,6g - Sal:1,8g

DIMECRES 11

3 4

Cigrons estofats
Trita de creïlla
Amanida d'enciam, verat i tomàquet
Fruita fresca de temporada

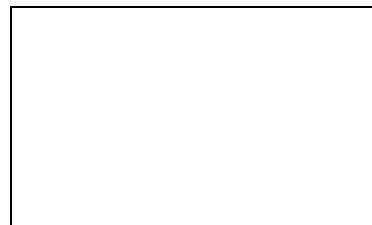
674,5Kcal - Prot:29,8g - Lip:22,7g - HC:79,8g AGS:4,4g -
Sucre:20,9g - Sal:1,6g

DIMECRES 18

1 2 3 4 5 6 9 14

Lenties a la riojana
Bunyols de bacallà
Amanida d'enciam, tomàquet i olives
desossades
Fruita fresca de temporada

845,6Kcal - Prot:25,1g - Lip:34,3g - HC:102,0g AGS:6,9g -
Sucre:19,7g - Sal:3,9g



DIJOUS 5

1 4 14

Espaguetis ecològics
a la napolitana
Lluç rostit a la llimona
Bufet d'amanida
Fruita fresca de temporada

539,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:11,9g - HC:78,9g AGS:1,9g -
Sucre:19,2g - Sal:1,7g

DIJOUS 12

1 2 3 4 9 11 14

Sopa de peix
Pizza de pernil dolç i formatge
Amanida d'enciam, tomàquet i remolatxa
Fruita fresca de temporada

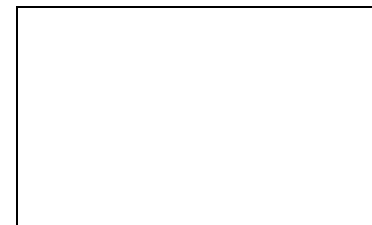
614,6Kcal - Prot:24,2g - Lip:17,9g - HC:85,3g AGS:2,6g -
Sucre:19,0g - Sal:2,8g

DIJOUS 19

2 3 14

Arròs amb magra i verdures de proximitat
Formatge
Amanida
logurt/Fruita fresca de temporada

598,0Kcal - Prot:23,1g - Lip:16,0g - HC:87,6g AGS:4,3g -
Azucars:21,7g - Sal:1,5g



DIVENDRES 6

DÍA FESTIVO

DIVENDRES 13

1 4 14

Olleta alacantina **CUMPLEAÑOS**
Lluç amb salsa
Amanida d'enciam, blat de moro i pastanaga
Pastís d'aniversari/Fruita fresca de temporada

619,2Kcal - Prot:30,2g - Lip:11,9g - HC:88,8g AGS:1,9g -
Sucre:21,3g - Sal:1,8g

DIVENDRES 20

NADAL

**BONES FESTES I
PRÒSPER ANY 2025
ENS VEIM A
GENER!**

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 plata i segueixen el principi de màxima precaució

1 GLUTEN
2 LÀCTIS

3 OU
4 PEIX

5 MOL·LUSCS
6 CRUSTACI

7 CACALUTS
8 FRUITS DE CASCARA

9 SOJA
10 SESAM

11 MOSTASSA
12 API

13 ALTRAMUCES
14 SOFRE I SULTIS

CrEa la Teva Rutina Saludable En Família



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
--------	-------

