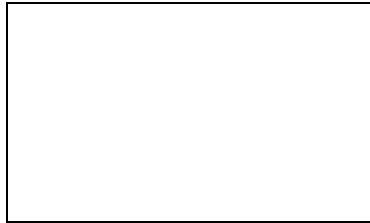
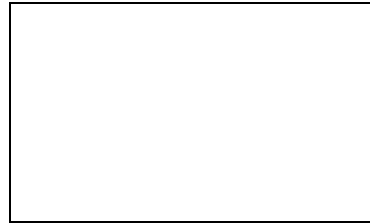




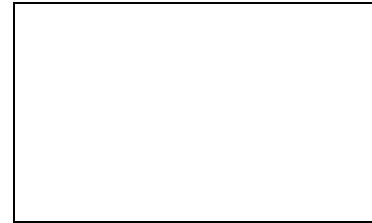
DILLUNS 6



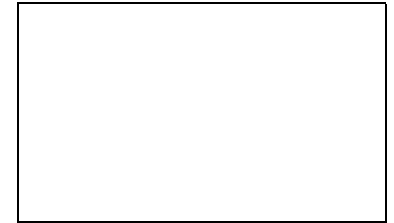
DIMARTS 7



DIMECRES 8



DIJOUS 9



DIVENDRES 10



DILLUNS 13

1 2 5 4 14

Amanida de pasta ECO amb formatge, tomàquet i blat de moro  
Lluç enformat amb pastanaga dau saltejada  
Fruita fresca de temporada

516,5Kcal - Prot:24,7g - Lip:11,2g - HC:75,4g AGS:3,1g - Sucres:20,5g - Sal:1,5g

DIMARTS 14

1 5 4 14

**¡A DALT LA CULLERA!**

Potatge de cigrons valencià

Truita de verat  
Amanida d'enciam, pastanaga i olives desossades  
Fruita fresca de temporada

674,7Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,7g - HC:83,0g AGS:4,4g - Sucres:18,8g - Sal:2,3g

DIMECRES 15

1 2 3 4 9 14

Crema de carbassó i porro  
Hamburguesa amb creïlles  
Amanida d'enciam, verat i tomàquet  
Fruita fresca de temporada

640,9Kcal - Prot:20,2g - Lip:24,1g - HC:62,7g AGS:8,1g - Sucres:22,2g - Sal:2,1g

DIJOUS 16

1 3 4 14

Llenties amb arròs integral  
Seitons en tempura  
Amanida de cogombre, pastanaga i enciam  
**Postres casolanes/Fruita fresca de temporada**

579,6Kcal - Prot:25,1g - Lip:19,5g - HC:69,5g AGS:3,0g - Sucres:17,6g - Sal:1,7g

DIVENDRES 17

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 - Sucres:17,7g - Sal:2,8g

DILLUNS 20

1 2 3 4 5 6 9 14

Llenties guisades amb verdures de temporada  
Calamars a la romana  
Amanida de cogombre, pastanaga i enciam  
Fruita fresca de temporada

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

DIMARTS 21

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 - Sucres:27,6g - Sal:1,8g

DIMECRES 22

1 4 14

**DIA SIN CARNE**

Macarrons ECO a la napolitana  
Lluç rostit a la llimona  
Amanida d'enciam, blat de moro i pastanaga  
Fruita fresca de temporada

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

DIJOUS 23

3 5 14

Fesols mariners  
Truita  
Amanida d'enciam, tomàquet i olives desossades  
Fruita fresca de temporada

626,7Kcal - Prot:25,9g - Lip:17,9g - HC:79,5g AGS:3,5g - Sucres:19,1g - Sal:2,0g

DIVENDRES 24

1 2 3 4 5 6 9 14

**¡A DALT LA CULLERA!**

Arròs de bacallà i coliflor

Formatge  
Amanida  
Fruita fresca de temporada

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

DILLUNS 27

1 2 3 9 14

**DIA DEL ABRAZO**

Purè de bajoques amb creïlla  
Mandonguilles amb salsa de tomàquet  
Amanida de cogombre, pastanaga i enciam  
Fruita fresca de temporada

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

DIMARTS 28

3 4

Cigrons estofats  
Truita 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 - Sucres:20,9g - Sal:1,6g

DIMECRES 29

1 2 3 4 9 11 14

Sopa  
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 - Sucres:19,0g - Sal:2,8g

DIJOUS 30

4 14

Olleta alacantina  
Rap amb salsa  
Amanida d'enciam, blat de moro i pastanaga  
Fruita fresca de temporada

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

DIVENDRES 31

1 2 3 4 9 11 14

Macarrons ECO saltats amb verat  
Truita 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 - Sucres:17,5g - Sal:2,2g

DILLUNS 3

4

**Dia de la Educacion Ambiental**

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 - Sucres:21,7g - Sal:1,6g

DIMARTS 4

1 2 3 4 5 6 9 14

Llenties 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 - Sucres:19,7g - Sal:3,9g

DIMECRES 5

1 2 3 4 14

**DIA DE LA PAZ**

Arròs amb magra i verdures de proximitat  
Calamar  
Amanida mediterrània (enciam, tomàquet, pastanaga, verat i ou de corral)  
logurt/Fruita fresca de temporada

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

DIJOUS 6

1 4 9 11 12 14

**CUMPLEAÑOS**

Sopa amb cigrons  
Lluç al forn amb all i julivert  
Amanida de cogombre, pastanaga i enciam  
**Pastís d'aniversari/Fruita fresca de temporada**

526,7Kcal - Prot:29,8g - Lip:11,6g - HC:70,6g AGS:1,9g - Sucres:18,5g - 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·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 CRUSTACI
- 7 CACAUTS
- 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
--------	-------

Entitats col·laboradores:



[www.serunion.es](http://www.serunion.es)