

DIMARTS 1

5 4

Fesols estofats amb verdures
Truita de carbassó
Amanida d'enciam, tonyina i tomàquet
Fruita fresca de temporada

563,0Kcal - Prot:25,2g - Lip:20,4g - HC:60,9g AGS:4,4g - Sucre:19,3g - Sal:1,6g

DILLUNS 7

1 2 3 4 5 6 9 14

Llenties amb verdures
Croquetes de pernil
Amanida d'enciam, tonyina i tomàquet
Fruita fresca de temporada

623,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:17,6g - HC:88,5g AGS:2,7g - Sucre:24,0g - Sal:3,2g

DILLUNS 14

DÍA FESTIVO

DILLUNS 21

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 28

1 2 3 9 14

Bullit de bajoques 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

5 4

Fesols estofats amb verdures
Truita de carbassó
Amanida d'enciam, tonyina i tomàquet
Fruita fresca de temporada

563,0Kcal - Prot:25,2g - Lip:20,4g - HC:60,9g AGS:4,4g - Sucre:19,3g - Sal:1,6g

DIMARTS 8

5 4 14

DIASIN CARNE

Guisat de creïlles amb bacallà
Truita francesa
Amanida de cogombre, pastanaga i enciam
Fruita fresca de temporada

499,1Kcal - Prot:23,2g - Lip:20,3g - HC:51,4g AGS:4,5g - Sucre:17,3g - Sal:1,8g

DIMARTS 15

DÍA FESTIVO

DIMARTS 22

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 - Sucre:19,6g - Sal:2,4g

DIMARTS 29

1 2 3 4 5 6 9 14

Amanida César (enciam, pollastre, formatge y salsa césar)
Arròs de peix i marisc
Fruita fresca de temporada

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

DIMECRES 2

1 2 3 9 14

Crema de carbassa, patata i porro
Llom adobat
Amanida d'enciam, blat de moro i pastanaga
logurt/Fruita fresca de temporada

429,8Kcal - Prot:19,0g - Lip:14,1g - HC:54,5g AGS:3,8g - Sucre:23,6g - Sal:3,3g

DIMECRES 9

DÍA FESTIVO

DIMECRES 16

DÍA FESTIVO

DIMECRES 23

2 4

Crema de pastanaga
Pollastre al forn amb herbes provençals
Amanida d'enciam, tonyina 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 30

3 4

Cigrons estofats
Truita de creïlla
Amanida d'enciam, tonyina 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

DIJOUS 3

1 2 9 11 12 14

Sopa de putxero amb fideus
Putxero complet
Amanida de cogombre, pastanaga i enciam
Fruita fresca de temporada

563,9Kcal - Prot:22,4g - Lip:10,4g - HC:86,8g AGS:2,1g - Sucre:22,7g - Sal:1,4g

DIJOUS 10

1 2 3 4 9 11 14

Macarrons a la carbonara
Abadejo al forn amb samfaina
Amanida d'enciam, tomàquet i olives desossades
logurt/Fruita fresca de temporada

686,0Kcal - Prot:33,5g - Lip:26,9g - HC:74,7g AGS:10,4g - Sucre:23,7g - Sal:4,5g

DIJOUS 17

1 2 3 4 9 14

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

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

DIJOUS 24

1 4 14

Espaguetis ecològics a la napolitana
Abadejo 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 - Sucre:19,2g - Sal:1,7g

DIJOUS 31

HALLOWEEN

DIVENDRES 4

1 2 4 5 9 11 14

Amanida grega (enciam tomàquet, cogombre, formatge i olives desossades)
Fideua marinera
Fruita fresca de temporada

583,5Kcal - Prot:19,6g - Lip:9,9g - HC:74,4g AGS:2,1g - Sucre:19,7g - Sal:1,9g

DIVENDRES 11

14

Crema de fesols blanques
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam, blat de moro i pastanaga
Fruita fresca de temporada

544,0Kcal - Prot:25,4g - Lip:16,2g - HC:66,2g AGS:3,2g - Sucre:18,4g - Sal:1,7g

DIVENDRES 18

1 3 4 14

Potatge de cigrons
Seitons en tempura
Ensalada de cogombre, zanahoria i lechuga
Fruita fresca de temporada

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

DIVENDRES 25

3 5 14

Fesols marineres
Ous trencats
Amanida d'enciam, tomàquet i olives desossades
Pastís d'aniversari/Fruita fresca de temporada

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

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·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 CRUSTACIS
- 7 CACAHUETS
- 8 FRUITS DE CÀSCAR
- 9 SOJA
- 10 SÈSAM
- 11 MOSTASSA
- 12 API
- 13 TRAMUSOLS
- 14 SOFRE I SULFIT

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 mov 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:

