



DILLUNS 8

1 2 3 9 14

Arròs a la cubana amb ou
Salsitxes fresques
Ensalada d'encisam, tomaca 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 15

FESTIU

DILLUNS 22

1 2 3 4 9 11 14

Macarrons saltats amb verat
Truita amb formatge
Ensalada d'encisam, dacs i carlota
Fruita fresca de temporada

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

DILLUNS 29

1 2 3 4 9 14

Arròs tres delícies
Abadeget cruixent casolà
Ensalada d'encisam, tomaca i olives desossades
Fruita fresca de temporada

637,3Kcal - Prot:28,2g - Lip:19,9g - HC:83,8g AGS:3,6g -
Sucre:16,7g - Sal:2,0g



DIMARTS 9

1 2 3 4 5 6 9 14

Llenties guisades amb verdures de temporada
Calamars a la romana
Ensalada de cogombre, carlota i encisam
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 16

1 2 3 4 5 6 9 14

Ensalada César (encisam, pollastre, formatge i salsa cèsar)
Arròs de peix i marisque
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 23

4

Crema de verdures mediterrànies
Pollastre rostit a la llima
Ensalada d'encisam, tonyina i tomaca
Fruita fresca de temporada

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

DIMARTS 30

3 4

Fesols estofats amb verdures
Truita de carabasseta
Ensalada d'encisam, tonyina i tomaca
Fruita fresca de temporada

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



DIMECRES 10

2 4

Crema de carlota
Pollastre al forn amb herbes provençals
Ensalada d'encisam, tonyina i tomaca
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 17

3 4

Cigrons estofats
Truita de creïlla
Ensalada d'encisam, tonyina i tomaca
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 24

1 2 3 4 5 6 9 14

Llenties a la de La Rioja
Bunyols de bacallà
Ensalada d'encisam, tomaca 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 11

1 4 14

Espaguetis ecològics a la napolitana
Abadejo rostit a la llima
Ensalada d'encisam, dacs i carlota
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 18

1 2 3 4 9 11 14

Sopa de pescat
Pizza de pernil york i formatge
Ensalada d'encisam, tomaca 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 25

2 3 4 14

Ensalada mediterrània (encisam, tomaca, carlota, tonyina i ou de corral)
Arròs amb magra i verdures de proximitat
logurt/Fruita fresca de temporada

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



DIVENDRES 12

FESTIU

DIVENDRES 19

1 4 14

Olleta alacantina
Rap en salsa
Ensalada d'encisam, dacs i carlota
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 26

1 4 9 11 12 14

Sopa amb cigrons
Lluç al forn amb all i julivert
Ensalada de cogombre, carlota i encisam
Fruita fresca de temporada

526,7Kcal - Prot:29,8g - Lip:11,6g - HC:70,6g AGS:1,9g -
Sucre:18,5g - Sal:1,7g

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 LACTIS

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

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	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:



www.serunion.es