

DILLUNS 2

1 2 3 4 9 10 11
12 14

Canelons de tonyina bella aurora gratinats
Trita de carbassó
Amanida de cogombre, pastanaga i enciam
Fruita fresca de temporada

649,9Kcal - Prot:24,4g - Lip:35,2g - HC:56,0g AGS:9,0g -
Sucre:19,8g - Sal:2,7g

DIMARTS 3

1 2 3 4 9 14

Amanida amb titot (enciam, pastanaga, tomàquet, titot)
Arròs caldós mariner
logurt/Fruita fresca de temporada

539,0Kcal - Prot:21,0g - Lip:10,3g - HC:87,8g AGS:2,8g -
Sucre:21,6g - Sal:1,5g

DIMECRES 4

4

Fesols estofats amb verdures
Filet de llom al seu suc
Amanida d'enciam, tonyina i tomàquet
Fruita fresca de temporada

694,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:32,8g - HC:62,6g AGS:8,6g -
Sucre:18,3g - Sal:1,5g

DIJOUS 5

1 4 14

Purè de cigrons i pastanaga
Filet de lluç a l'andalusa casolana
Amanida d'enciam, tomàquet i olives desossades
Fruita fresca de temporada

647,9Kcal - Prot:29,1g - Lip:19,5g - HC:81,6g AGS:2,5g -
Sucre:21,4g - Sal:1,7g

DIVENDRES 6

1 9 11 12 14

Sopa minestrone
Pollastre a l'all amb creïlles
Amanida de blat de moro, tomàquet i enciam
Fruita fresca de temporada

546,1Kcal - Prot:23,5g - Lip:15,8g - HC:72,3g AGS:3,3g -
Sucre:19,6g - Sal:1,7g

DILLUNS 9

DIA FESTIVO

DIMARTS 10

1 2 3 9 14

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

673,4Kcal - Prot:20,1g - Lip:25,4g - HC:67,5g AGS:8,3g -
Sucre:22,3g - Sal:2,7g

DIMECRES 11

1 4 14

Potatge de cigrons i verdures
Seitons en tempura
Amanida de blat de moro, tomàquet i enciam
Fruita fresca de temporada

586,7Kcal - Prot:26,1g - Lip:19,2g - HC:70,6g AGS:2,9g -
Sucre:17,9g - Sal:1,7g

DIJOUS 12

DIA FESTIVO

DIVENDRES 13

DIA FESTIVO

DILLUNS 16

DIA FESTIVO

DIMARTS 17

1 2 3 5 9 14

Lentilles estofades
Raves de calamar
Amanida de cogombre, pastanaga i enciam
Fruita fresca de temporada

610,5Kcal - Prot:23,0g - Lip:17,8g - HC:81,9g AGS:2,4g -
Sucre:18,9g - Sal:2,5g

DIMECRES 18

2 4

Crema de pastanaga
Trita de creïlla
Amanida d'enciam, tonyina i tomàquet
Postres casolanes/Fruita fresca de temporada

546,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:22,8g - HC:53,2g AGS:5,7g -
Sucre:26,8g - Sal:1,8g

DIJOUS 19

1 4 14

Macarrons ecològics napolitana
Lluç rostida aromatitzada a la llimona
Amanida de blat de moro, tomàquet i enciam
Fruita fresca de temporada

566,3Kcal - Prot:24,7g - Lip:13,9g - HC:80,1g AGS:2,2g -
Sucre:18,8g - Sal:1,8g

DIVENDRES 20

3 5 14

Fesols mariners
Rustidera de pollastre a la provençal
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 -
Sucre:18,2g - Sal:2,1g

DILLUNS 23

1 2 3 4 9 14

Bullit valencià
Mandonguilles a la jardineria
Amanida d'enciam, tonyina i tomàquet
Fruita fresca de temporada

585,8Kcal - Prot:19,1g - Lip:23,1g - HC:70,9g AGS:7,5g -
Sucre:21,2g - Sal:2,0g

DIMARTS 24

1 4 14

Olleta alacantina
Llemanda amb salsa
Amanida de cogombre, pastanaga i enciam
Fruita fresca de temporada

566,9Kcal - Prot:29,8g - Lip:12,0g - HC:77,3g AGS:2,0g -
Sucre:20,9g - Sal:1,9g

DIMECRES 25

1 2 3 4 5 9 11
14

Amanida Cèsar (enciam, pollastre, formatge i salsa cèsar)
Fideua de peix i marisc
logurt/Fruita fresca de temporada

880,7Kcal - Prot:39,7g - Lip:24,4g - HC:121,4g AGS:6,4g -
Sucre:23,7g - Sal:2,5g

DIJOUS 26

3 4 9 14

Fesols blanques estofades
Ous de corral farcits de tonyina i maionesa
Amanida de blat de moro, tomàquet i enciam
Fruita fresca de temporada

598,0Kcal - Prot:22,4g - Lip:21,9g - HC:67,4g AGS:4,0g -
Sucre:18,7g - Sal:1,6g

DIVENDRES 27

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

639,1Kcal - Prot:24,7g - Lip:17,9g - HC:91,8g AGS:2,6g -
Sucre:19,1g - Sal:2,8g

DILLUNS 30

1 2 3 4 9 14

Lentilles a la riojana
Abadejo cruixent casolà
Amanida d'enciam, tonyina i tomàquet
Pastís d'aniversari/Fruita fresca de temporada

711,9Kcal - Prot:35,9g - Lip:28,8g - HC:71,5g AGS:6,9g -
Sucre:16,8g - Sal:1,9g

MENÚ ESPECIAL DIMARTS 31

COCO

Blank space for menu item.

Blank space for menu item.

Un cop al mes se servirà suc de taronja natural del nostre proveïdor de proximitat

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 plata 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



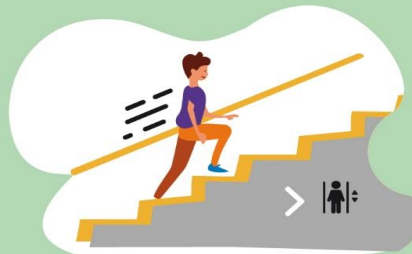
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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 ○ lacteri
---	------------------

Entitats col·laboradores:

