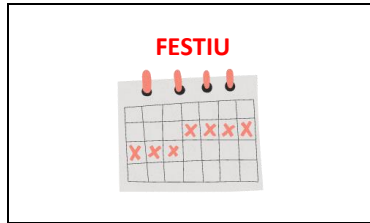


DILLUNS 1



DILLUNS 8



DILLUNS 15

1 2 3 4 9 14

Llenties a la riojana  
Fish&chips  
Amanida d'enciam, tonyina i tomàquet  
Fruita fresca de temporada

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

DILLUNS 22

1 2 3 9 14

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

630,6Kcal - Prot:20,5g - Lip:18,8g - HC:88,4g AGS:2,9g -  
Sucre:23,9g - Sal:3,7g

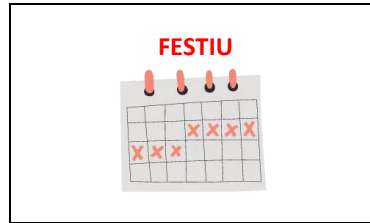
DILLUNS 29

1 2 3 4 5 6 9 11 14

Espirals a la marinera  
Truita 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 2



DIMARTS 9

1 4 14

Olleta alacantina  
Delícies de peix  
Amanida de blat de moro, tomàquet 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

DIMARTS 16

1 2 3 4 9 11 14

ESPIN CARNE

Espaguetis saltejats amb verat  
Truita amb formatge  
Amanida de blat de moro, tomàquet i enciam  
Fruita fresca de temporada

741,6Kcal - Prot:32,5g - Lip:32,0g - HC:77,0g AGS:8,9g -  
Sucre:17,7g - Sal:2,4g

DIMARTS 23

1 2 3 9 14

MAC DEL LIBRE

Macarrons ecològics bolonyesa  
Truita francesa  
Amanida de blat de moro, tomàquet i enciam  
Fruita fresca de temporada

605,3Kcal - Prot:25,6g - Lip:19,0g - HC:82,3g AGS:3,5g -  
Sucre:18,3g - Sal:1,9g

DIMARTS 30

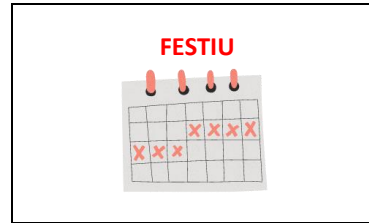
1 2 3 4 9 14

CUMPLEAÑOS

Amanida amb titot (enciam, pastanaga,  
tomàquet, titot)  
Arròs caldós mariner  
Pastís d'aniversari/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 3



DIMECRES 10

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

DIMECRES 17

2 3 4 14

POSTRE CASERA

Amanida mediterrània (enciam, tomàquet,  
pastanaga, tonyina i ou de corral)  
Arròs amb magra i verdures de proximitat  
Postres casolanes/Fruita fresca de temporada

647,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:18,2g - HC:91,0g AGS:4,9g -  
Sucre:20,4g - Sal:1,6g

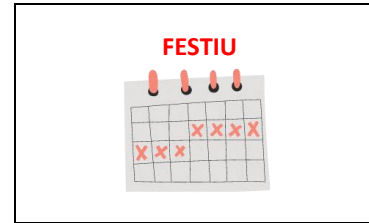
DIMECRES 24

2 4 9 14

Amanida amb verat  
Paella mixta  
Fruita fresca de temporada

568,6Kcal - Prot:20,3g - Lip:22,2g - HC:70,6g AGS:6,5g -  
Sucre:19,0g - Sal:1,7g

DIJOUS 4



DIJOUS 11

3 4 9 14

Cigrons estofats  
Truita de tonyina  
Amanida de cogombre, pastanaga 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

DIJOUS 18

14

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

473,9Kcal - Prot:20,7g - Lip:17,4g - HC:53,0g AGS:3,5g -  
Sucre:21,2g - Sal:2,2g

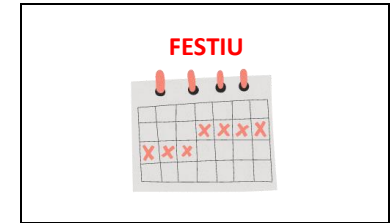
DIJOUS 25

1 2 3 4 9 14

Crema de carbassa, creïlla i porro  
Pescadilla a la espalda  
Amanida de cogombre, pastanaga i enciam  
Fruita fresca de temporada

423,7Kcal - Prot:19,5g - Lip:14,0g - HC:51,4g AGS:2,1g -  
Sucre:19,9g - Sal:1,6g

DIVENDRES 5



DIVENDRES 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

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

DIVENDRES 19

1 4 9 11 12 14

MERCACONSEJO

Sopa amb cigrons  
Lluç al forn amb all i julivert  
Amanida de cogombre, pastanaga i enciam  
Fruita fresca de temporada

538,7Kcal - Prot:32,3g - Lip:11,8g - HC:70,6g AGS:1,9g -  
Sucre:18,5g - Sal:1,7g

DIVENDRES 26

1 2 4 9 11 12 14

Sopa de putxero amb fideus  
Putxero complet  
Amanida d'enciam, tonyina i tomàquet  
Fruita fresca de temporada

613,0Kcal - Prot:25,1g - Lip:12,4g - HC:91,5g AGS:2,4g -  
Sucre:22,9g - Sal:1,4g

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 SÈSAM

- 11 MOSTASSA
- 12 API

- 13 ALTRAMUCES
- 14 SOFRE I SULFIT

# 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

