



Un cop al mes se servirà llet fresca de la nostra granja de proximitat, La Vaqueria del Camp d'Elx

DILLUNS 4

1 2 3 4 9 11 14

Macarrons saltats amb verat
Truitada 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 - Azúcares:17,5g - Sal:2,2g

DILLUNS 11

1 2 3 4 9 11 14

Macarrons saltejats amb bacon
Pescadilla 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 - Azúcares:23,7g - Sal:4,5g

DILLUNS 18

1 2 3 9 14

Tallarins salta-salta

Croquetes de pernil
Amanida d'enciam, verat i tomàquet
Fruita fresca de temporada

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

DILLUNS 25

1 2 3 4 14

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

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

4

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 - Azúcares:21,7g - Sal:1,6g

DIMARTS 5

4

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 - Azúcares:21,7g - Sal:1,6g

DIMARTS 12

3 4

Fesols estofats amb verdures
Truitada de creïlla
Amanida d'enciam, verat i tomàquet
Fruita fresca de temporada

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

DIMARTS 19

3 4 14

Guisat de creïlles amb bacallà
Truitada 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 - Azúcares:17,3g - Sal:1,8g

DIMARTS 26

1 3 4 14

Llenties amb arròs integral
Truitada 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 - Azúcares:18,8g - Sal:2,3g

2 3 4 14

Amanida mediterrània (enciam, tomàquet, pastanaga, verat 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 - Azúcares:21,7g - Sal:1,5g

DIMECRES 6

2 3 4 14

Amanida mediterrània (enciam, tomàquet, pastanaga, verat 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 - Azúcares:21,7g - Sal:1,5g

DIMECRES 13

2 4 9 14

Amanida amb verat
Paella
Fruita fresca de temporada

533,1Kcal - Prot:17,1g - Lip:19,9g - HC:68,7g AGS:5,1g - Azúcares:16,2g - Sal:1,6g

DIMECRES 20

14

Crema de fesols blanques
Alas 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 - Azúcares:18,4g - Sal:1,7g

DIMECRES 27

1 2 9 11 12 14

Sopa minestrone
Pollastre amb salsa
Amanida de blat de moro, tomàquet i enciam
logurt/Fruita fresca de temporada

553,3Kcal - Prot:32,2g - Lip:19,5g - HC:59,4g AGS:5,3g - Azúcares:23,0g - Sal:1,9g

1 2 3 4 5 6 9 14

Llenties a la riojana
Croquetes
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 - Azúcares:19,7g - Sal:3,9g

DIJOUS 7

1 2 3 4 5 6 9 14

Llenties a la riojana
Croquetes
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 - Azúcares:19,7g - Sal:3,9g

DIJOUS 14

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 - Azúcares:22,7g - Sal:1,4g

DIJOUS 21

1 2 3 4 9 14

Arròs tres delícies
Bacallaret amb salsa verda
Amanida d'enciam, tomàquet i olives desossades
Fruita fresca de temporada

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

DIJOUS 28

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 - Azúcares:22,2g - Sal:2,1g

DÍA FESTIVO



DIVENDRES 8

1 4 9 11 12 14

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

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

DIVENDRES 15

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 - Azúcares:23,6g - Sal:3,3g

DIVENDRES 22

SUPER MARIO BROS

Sopa Luigi
Pizza Mario



DIVENDRES 29

1 3 4 14

Potatge de cigrons
Delícies de peix
Amanida de cogombre, pastanaga i enciam
Pastís d'aniversari/Fruita fresca de temporada

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

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 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

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:

