



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

DILLUNS 6

1 2 3 4

Llenties amb verdures
Truita de creïlles
Amanida d'enciam, tonyina i tomàquet
Fruita fresca de temporada

758,2Kcal - Prot:37,0g - Lip:28,4g - HC:82,4g AGS:8,4g - Sucres:18,2g - Sal:2,0g

DILLUNS 13

1 2 3 5 9 14

Llentilles estofades
Raves de calamar
Ensalada de cogombre, pastanaga i enciam
Fruita fresca de temporada

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

DIASIN CARNE

DILLUNS 20

1 2 3 4 5 9 11 14

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

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

DILLUNS 27

2 3 4 14

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

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

DIÀ NACIONAL DEL CELIAC

FESTIU

DIMARTS 7

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 - Azúcares:22,3g - Sal:2,7g

DIMARTS 14

1 2 3 9 14

Arròs a la cubana amb ou de corral
Salsitxes fresca d'au
Amanida d'enciam, tomàquet i remolatxa
Postres casolanes/Fruita fresca de temporada

651,5Kcal - Prot:23,3g - Lip:21,8g - HC:87,9g AGS:5,0g - Sucres:16,6g - Sal:2,6g

POSTRES CASOLANES

DIMARTS 21

1 2 3 4 9 14

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

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

DIMARTS 28

1 2 3 4 9 11 14

Espaguetis saltejats amb verat
Ous farcits
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 - Sucres:17,7g - Sal:2,4g

DIMECRES 1

FESTIU

DIMECRES 8

1 4 14

Amanida de cigrons
Seitons a l'andalusa
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 - Sucres:17,9g - Sal:1,7g

DIMECRES 15

2 4

Crema de carlota
Rustidera de pollastre a la provençal
Ensalada d'enciam, tonyina i tomaca
logurt/Fruita fresca de temporada

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

DIA DE LA FAMILIA

DIMECRES 22

4 14

Paella
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 - Sucres:20,9g - Sal:1,9g

DIMECRES 29

1 2 3 4 9 14

Llenties a la riojana
Abadejo cruixent casolana
Amanida d'enciam, tonyina i tomàquet
Fruita fresca de temporada

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

DIJOUS 2

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 - Sucres:19,6g - Sal:1,7g

DIJOUS 9

2 12 14

Sopa d'au amb fideus
Pollastre amb salsa
Amanida de cogombre, pastanaga i enciam
logurt/Fruita fresca de temporada

615,4Kcal - Prot:36,8g - Lip:22,2g - HC:64,5g AGS:6,1g - Sucres:21,5g - Sal:2,0g

DIJOUS 16

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 - Sucres:18,8g - Sal:1,8g

DIJOUS 23

2 3 4 9 14

Cigrons saltejats amb verdures i tonyina
Truita de formatge
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 - Sucres:18,7g - Sal:1,6g

DIJOUS 30

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 - Sucres:21,2g - Sal:2,2g

DIVENDRES 3

1 4 14

Puré de cigrons i pastanaga
Filet de lluç a l'andalusa casolà
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 - Sucres:21,4g - Sal:1,7g

DIVENDRES 10

1 2 3 4 14

Amanida de pasta ECO amb formatge, tomàquet i blat de moro
Llemanda fornejada amb pastanaga dau saltejada
Fruita fresca de temporada

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

DIVENDRES 17

1 9 11 12 14

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

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

DIVENDRES 24

JORNADA BRAVE



Sopa de fideus
Fish&Chips
Amanida
Gelats/Fruita fresca

DIVENDRES 31

1 2 3 9 14

Amanida
Hamburguesa completa
Pastís d'aniversari/Fruita fresca de temporada

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

CUMPLEAÑOS

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 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

AENOR
PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19
SERUNION

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	 lacti
--	---

Entitats col·laboradores:

