

NOVEMBRE 2017

Arriba el fred!

Gaudir dels aliments de la temporada és la millor manera d'obtenir totes les seves propietats en el seu millor moment. Així preparem el nostre organisme perquè afronti els canvis de temps típics d'aquesta època de l'any. És temps de fruites com els cítrics, el raïm, el caqui i les pomes. Pel que fa a les verdures, és el moment ideal per menjar les carxofes i mongetes verdes. I no ens oblidem de les cols, espinacs i bledes que, combinats amb llegums, componen els plats de cullera, tan reconfortants en els dies més freds.

ALESSA
Catering Services
serunion

Curiositats

Espanya és el major productor de taronja a Europa, i el suc d'aquesta fruita és, amb diferència, el més consumit al món. El consum freqüent de taronja reforça les nostres defenses i ens ajuda a tenir cura de la nostra vista, ossos, ungles i dents.



RECOMANADOR DE SOPARS

DINAR

pasta/arròs + carn
pasta/arròs + peix
pasta/arròs + ou

verdura + carn
verdura + peix
verdura + ou

llegums + carn
llegums + peix
llegums + ou

SOPAR

verdura + peix
verdura + ou
verdura + carn

pasta/arròs + peix
pasta/arròs + ou
pasta/arròs + carn

verdura + peix
verdura + ou
verdura + carn



fruita



lacti



lacti



fruita

SERVEI D'ATENCIÓ NUTRICIONAL
PER A FAMÍLIES

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com
www.serunion-educa.com

DILLUNS



ECOLÒGICS: Un cop a la setmana pasta, arròs, carn, fruita i verdures.

Un cop cada dos setmanes llegums.



PROXIMITAT: Pollastre, llonganissa, fruites, verdures, iogurts i pa.



PRODUCCIÓ INTEGRADA: L'oli d'oliva per amanir.
Un cop a la setmana fruites i verdures.

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

FESTA

02

- Trinxat de la Cerdanya (col i patata)
 - Mandonguilles 100% de vedella amb salsa de tomàquet
 - Pa del dia
 - Fruita del temps
- Kcal: 769,9 Prot: 31g Lip: 33,1g HC: 78,1g

03

- Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge
 - Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i pastanaga
 - Pa del dia
 - Crema de xocolata
- Kcal: 1037,3 Prot: 39,4g Lip: 46,9g HC: 90,3g

06

- Patates estofades amb juliana de verdures
 - Filet d'abadejo a l'orí amb enciam i tomàquet
 - Pa del dia
 - Fruita del temps
- Kcal: 719,3 Prot: 32,1g Lip: 26g HC: 82,5g

07

- Sopa d'au amb arròs
 - Rodó de porc amb salsa de pastanaga
 - Pa del dia
 - Iogurt
- Kcal: 473,5 Prot: 26g Lip: 12,6g HC: 61,2g

08

- Crema de verdures (menestra, patata i ceba)
 - Pollastre a l'estil del xef (pebrot, ceba i xampinyons)
 - Pa del dia
 - Fruita del temps
- Kcal: 792,4 Prot: 46,4g Lip: 33g HC: 71,9g

09

- Espaguetis a la carbonara
 - Hamburguesa 100% vedella amb enciam, blat de moro i olives
 - Pa del dia
 - Fruita del temps
- Kcal: 1160,3 Prot: 29,4g Lip: 69,6g HC: 108,5g

10

- Amanida d'enciam variats (enciam, tomàquet, blat de moro, pastanaga i tonyina)
 - Mongeta blanca estofada amb verdures i arròs
 - Pa del dia
 - Fruita del temps
- Kcal: 642,9 Prot: 29,7g Lip: 17,6g HC: 84,5g

13

- Bròquil amb patata al vapor
 - Pernilets de pollastre al forn amb enciam i olives
 - Pa del dia
 - Fruita del temps
- Kcal: 812,3 Prot: 39,7g Lip: 33,6g HC: 81,4g

14

- Sopa de brou amb pasta de pistons
 - Llenties estofades amb verdures
 - Pa del dia
 - Fruita del temps
- Kcal: 752,2 Prot: 31,1g Lip: 23,5g HC: 99,7g

15

- Tallarins amb wok de verdures
 - Cuetes de rap a la Biscaïna (a/tomàquet, pebrot i ceba)
 - Pa del dia
 - Fruita del temps
- Kcal: 1027,3 Prot: 51,2g Lip: 37,1g HC: 108,6g

16

- Cassoleta de cigrons amb verdures
 - Ou dur amb samfaina
 - Pa del dia
 - Fruita del temps
- Kcal: 976,4 Prot: 34,2g Lip: 39,4g HC: 118,1g

17

- Paella mediterrànea (gambeta, musclo i calamar)
 - Calamars a la romana amb enciam i pastanaga
 - Pa del dia
 - Flam de vainilla
- Kcal: 607,3 Prot: 19,8g Lip: 20,8g HC: 81,8g

20

- Sopa de peix a/pasta de pistons
 - Rostit de pollastre al forn amb enciam i blat de moro
 - Pa del dia
 - Fruita del temps
- Kcal: 671,4 Prot: 42,3g Lip: 25,7g HC: 64,3g

21

- Amanida d'enciam (tomàquet, pastanaga ratllada, blat de moro i tonyina)
 - Llenties estofades amb verdures
 - Pa del dia
 - Crema de vainilla
- Kcal: 783,3 Prot: 31,8g Lip: 29,3g HC: 92,3g

22

- Tirabuixons a la italiana (salsa de tomàquet, ceba i formatge ratllat)
 - Filet de lluç amb suquet de pescadors
 - Pa del dia
 - Fruita del temps
- Kcal: 889,9 Prot: 45,4g Lip: 28,5g HC: 107,3g

23

- Arròs campesina (verdures)
 - Mandonguilles 100% de vedella amb salsa de tomàquet
 - Pa del dia
 - Fruita del temps
- Kcal: 951,2 Prot: 28,2g Lip: 38,2g HC: 118,4g

24

- Crema de carbassó (carbassó, ceba i patata)
 - Llibret de gall dindi amb formatge amb enciam i pastanaga ratllada
 - Pa del dia
 - Fruita del temps
- Kcal: 885,6 Prot: 44,4g Lip: 37,1g HC: 88,6g

27

- Mongeta tendra amb patata al vapor
 - Estofat de porc amb grills de poma
 - Pa del dia
 - Fruita del temps
- Kcal: 802,9 Prot: 42,6g Lip: 26,7g HC: 90,5g

28

- Arròs napolitana (amb salsa de tomàquet)
 - Filet d'abadejo al forn amb salsa de bolets
 - Pa del dia
 - Fruita del temps
- Kcal: 807,8 Prot: 38,4g Lip: 18,8g HC: 116,1g

29

- Fideuà de marisc amb maionesa
 - Pit de pollastre al forn amb enciam i blat de moro
 - Pa del dia
 - Fruita del temps
- Kcal: 870,6 Prot: 42,6g Lip: 31,8g HC: 99,3g

30

- Mongeta blanca arrossera estofada amb verdures
 - Ou dur amb samfaina
 - Pa del dia
 - Iogurt
- Kcal: 874,6 Prot: 27,8g Lip: 24g HC: 122,5g