

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Sopa de peix amb arròs **01**

Magra de porc a la jardineria

Pa blanc/integral i Fruita fresca
595,5Kcal - Prot:39,5g - Lip:18,4g -
HC:65,4g AGS:4,7g - Sucres:18,5g -
Sal:1,7g

Llenties amb verdures (pastanaga,
pèsols, patata i mongeta verda) **02**
Cordon bleu de gall dindi amb enciam i
blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca
769,2Kcal - Prot:26,9g - Lip:31,8g -
HC:89,0g AGS:6,7g - Sucres:18,9g -
Sal:2,4g

Paella mixta **03**

Truita francesa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca
630,4Kcal - Prot:22,4g - Lip:21,3g -
HC:84,5g AGS:4,8g - Sucres:17,2g -
Sal:2,2g

Crema de verdures de temporada **04**

Lluç al forn amb ceba brasejada amb
enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca
505,9Kcal - Prot:25,2g - Lip:14,3g -
HC:60,5g AGS:2,2g - Sucres:17,4g -
Sal:1,6g

Minestra saltejada **07**

Truita de patates amb enciam, tomàquet
i olives

Pa blanc/integral i logurt

591,3Kcal - Prot:21,4g - Lip:22,8g -
HC:72,0g AGS:4,7g - Sucres:27,7g -
Sal:2,3g

Arròs amb tomàquet **08**

Pollastre a la planxa amb enciam i blat
de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

607,1Kcal - Prot:33,8g - Lip:13,5g -
HC:84,8g AGS:2,6g - Sucres:17,5g -
Sal:1,9g

Cigrons amb verdures (pastanaga,
mongeta verda, carbassó i porro) **09**

Croquetes de rostit amb enciam i
remolatxa

Pa blanc/integral i Fruita fresca

622,9Kcal - Prot:22,8g - Lip:21,8g -
HC:77,5g AGS:3,8g - Sucres:19,3g -
Sal:1,3g

Macarrons integrals tomàquet i alfàbrega **10**

Peix carboner a la llauna amb carbassó
rostit

Pa blanc/integral i Fruita fresca

568,7Kcal - Prot:24,3g - Lip:23,8g -
HC:61,7g AGS:2,5g - Sucres:20,4g -
Sal:1,7g

Mongeta verda amb patata al vapor **11**

Llom a la planxa amb enciam i
pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

571,5Kcal - Prot:33,6g - Lip:20,0g -
HC:58,9g AGS:4,9g - Sucres:19,9g -
Sal:1,7g

Amanida completa (enciam, pastanaga,
blat de moro, olives, pipes de carbassa i
xia) **14**

Espirals a la bolonyesa

Pa blanc/integral i logurt

600,6Kcal - Prot:22,0g - Lip:19,1g -
HC:82,0g AGS:5,7g - Sucres:22,4g -
Sal:2,2g

Arròs saltejat amb xampinyons **15**

Truita francesa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

606,8Kcal - Prot:19,9g - Lip:20,2g -
HC:83,6g AGS:4,7g - Sucres:16,9g -
Sal:1,9g

Sopa d'au amb estrelles **16**

Mongetes blanques saltejades amb
verdures i pernil dolç

Pa blanc/integral i Fruita fresca

569,3Kcal - Prot:25,9g - Lip:7,6g -
HC:90,4g AGS:1,4g - Sucres:19,6g -
Sal:1,4g

Patates guisades **17**

Pit de pollastre a la planxa amb all i
julivert amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

578,7Kcal - Prot:27,0g - Lip:18,6g -
HC:70,9g AGS:4,0g - Sucres:20,4g -
Sal:1,8g

Crema de carbassa **18**

Rosada al forn amb patates dau amb
enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

561,9Kcal - Prot:33,0g - Lip:12,3g -
HC:76,0g AGS:1,4g - Sucres:20,0g -
Sal:1,7g

Arròs amb salsa de tomàquet **21**

Estofat d'au amb verdures amb enciam
i olives

Pa blanc/integral i logurt

747,3Kcal - Prot:37,4g - Lip:26,8g -
HC:87,6g AGS:6,7g - Sucres:21,4g -
Sal:1,8g

Crema de pastanaga **22**

Llenties amb verdures i cous cous

Pa blanc/integral i Fruita fresca

563,0Kcal - Prot:21,0g - Lip:8,6g -
HC:92,6g AGS:1,4g - Sucres:27,1g -
Sal:1,6g

Llacets amb pollastre al curri **23**

Truita francesa amb enciam i blat de
moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

640,3Kcal - Prot:25,9g - Lip:22,4g -
HC:80,1g AGS:5,0g - Sucres:18,7g -
Sal:2,0g

Verdura tricolor (mongeta verda,
pastanaga i patata) **24**

Mandonguilles amb xampinyons

Pa blanc/integral i Fruita fresca

592,8Kcal - Prot:18,8g - Lip:21,7g -
HC:75,1g AGS:8,6g - Sucres:25,1g -
Sal:2,0g

Cigrons estofats amb verdures **25**

Rap a la biscaïna amb enciam i
remolatxa

Pa blanc/integral i Fruita fresca

566,4Kcal - Prot:28,4g - Lip:13,4g -
HC:76,1g AGS:1,8g - Sucres:20,1g -
Sal:1,8g

Llenties amb pastanaga **28**

Truita de patata i ceba amb enciam i
olives

Pa blanc/integral i logurt

700,2Kcal - Prot:26,9g - Lip:23,9g -
HC:87,4g AGS:5,0g - Sucres:23,3g -
Sal:2,2g

Crema carbassa i patata **29**

Pizza pernil i formatge amb enciam i
brots de soja

Pa blanc/integral i Fruita fresca

681,3Kcal - Prot:20,9g - Lip:19,4g -
HC:101,7g AGS:2,6g - Sucres:22,2g -
Sal:3,2g

Amanida completa amb enciam,
pastanaga, olives, nous i panses
Empedrat de cigrons al curri amb arròs
integral **30**

Pa blanc/integral i Fruita fresca

579,8Kcal - Prot:21,4g - Lip:18,6g -
HC:74,0g AGS:3,5g - Sucres:18,8g -
Sal:2,1g

Macarrons napolitana **31**

Lluç a la marinera amb enciam i blat de
moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

571,4Kcal - Prot:28,3g - Lip:12,4g -
HC:82,8g AGS:2,0g - Sucres:20,3g -
Sal:2,0g

Postre especial i castanyes



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 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:



www.serunion.es