

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en
Nutrició i dietètica. Col·legiada nº
CAT001125



01

02

03

06

07

08

09

10

13

14

15

16

17

Macarrons amb tomàquet
Truita de pernil dolç
Enciam i tomàquet
Pa i Fruita fresca de temporada
538,4Kcal - Prot:22,0g - Lip:20,7g - HC:62,1g
AGS:4,5g - Sucre:20,0g - Sal:1,8g

Verdura tricolor
Contracuixa de pollastre a la planxa
Enciam i blat de moro
Pa integral i Fruita fresca de temporada
616,5Kcal - Prot:29,2g - Lip:19,9g - HC:75,8g
AGS:4,1g - Sucre:18,6g - Sal:1,8g

Amanida d'arròs
Filet de lluç al forn
Enciam i olives
Pa i Fruita fresca de temporada
568,8Kcal - Prot:18,1g - Lip:9,6g - HC:93,4g
AGS:1,8g - Sucre:21,8g - Sal:1,4g

Crema tèbia de pastanaga
Rostit de llom amb saltejat de bolets
Pa integral i logurt
617,7Kcal - Prot:25,4g - Lip:17,1g - HC:85,2g
AGS:4,0g - Sucre:19,2g - Sal:1,8g

Mongetes blanques amb patates i oli d'oliva
Cassoleta de calamar i gambes
Pa i Fruita fresca de temporada
610,5Kcal - Prot:30,2g - Lip:15,5g - HC:79,7g
AGS:7,2g - Sucre:23,2g - Sal:1,6g

20

21

22

23

24

Arròs amb salsa de tomàquet
Hamburguesa de vedella a la planxa
Enciam i pastanaga
Pa i Fruita fresca de temporada
710,4Kcal - Prot:21,4g - Lip:31,4g - HC:82,9g
AGS:1,7g - Sucre:16,6g - Sal:1,3g

Cigrons amb verdures
Pit de gall dindi a la planxa
Enciam i olives
Pa integral i logurt
546,8Kcal - Prot:22,2g - Lip:13,7g - HC:77,0g
AGS:3,6g - Sucre:23,8g - Sal:2,0g

Amanida de pasta
Filet de bacallà a la romana
Amanida de tomàquet i enciam
Pa i Fruita fresca de temporada
589,2Kcal - Prot:25,6g - Lip:17,4g - HC:78,8g
AGS:2,9g - Sucre:16,9g - Sal:2,2g

Mongeta verda amb patata
Pollastre rostit al forn amb herbes provençals
Pebrots verds al forn
Pa integral i Fruita fresca de temporada
541,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,3g - HC:60,1g
AGS:3,8g - Sucre:26,0g - Sal:1,6g

Llenties amb verdures
Truita de tonyina
Enciam i olives
Pa i Fruita fresca de temporada
642,8Kcal - Prot:32,0g - Lip:24,1g - HC:69,2g
AGS:5,1g - Sucre:18,0g - Sal:2,4g

27

28

29

30

Pèsols saltejats amb patates
Ous durs amb salsa de tomàquet
Enciam i blat de moro
Pa i Fruita fresca de temporada
567,1Kcal - Prot:24,2g - Lip:20,3g - HC:64,4g
AGS:4,6g - Sucre:23,7g - Sal:2,0g

Mongetes blanques estofades amb verdures
Salsitxes a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
Pa integral i Fruita fresca de temporada
702,5Kcal - Prot:28,7g - Lip:28,8g - HC:71,7g
AGS:7,5g - Sucre:21,0g - Sal:3,7g

Crema de carbassó
Gall indi amb salsa de formatges
Xampinyons saltats
Pa i Fruita fresca de temporada
604,6Kcal - Prot:34,2g - Lip:21,2g - HC:63,8g
AGS:7,1g - Sucre:29,0g - Sal:2,4g

Espirals al pesto
Filet de lluç al forn
Enciam i blat de moro
Pa integral i Fruita fresca de temporada
783,9Kcal - Prot:31,2g - Lip:31,6g - HC:88,7g
AGS:5,9g - Sucre:18,0g - Sal:2,0g

TORNADA AL COL·LEGI, TORNADA AL MENJADOR. ESPAIS SEGURS I SALUDABLES

serunion®



Al menjador del col·legi, hi hem instaurat un nou protocol per complir amb les noves normatives de seguretat i de salut.

1

Hem desenvolupat un protocol d'actuació únic que ha rebut la certificació AENOR i tot el nostre personal n'ha rebut formació específica.

2

Apliquem totes les mesures per poder mantenir el distancament de seguretat i evitar el contacte.

3

Els nostres menús estan elaborats per nutricionistes i compleixen protocols de seguretat alimentària rigorosos.

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

fruita

lacti

SOPAR

verdura + peix
verdura + ou
verdura + carn

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

verdura + peix
verdura + ou
verdura + carn

lacti

fruita

SERVEI D'ATENCIÓ
NUTRICIONAL PER A FAMÍLIES

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com

www.serunion-educa.com

Entitats col·laboradores:



AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19

SERUNION

Per a més informació, visiteu el web del col·legi