

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

04

Arròs saltejat amb bolets
Truita de patates
Enciam i tomàquet
Pa i Fruita fresca de temporada
553,4Kcal - Prot:23,4g - Lip:21,8g - HC:60,3g
AGS:4,3g - Sucre:16,8g - Sal:3,2g

05

Espaguetis amb salsa napolitana
Filet de lluç a la romana
Mezclum amb olives negres
Pa integral i Fruita fresca de temporada
565,3Kcal - Prot:24,6g - Lip:15,3g - HC:77,7g
AGS:2,2g - Sucre:17,5g - Sal:1,9g

06

Verdura tricolor
Pernilets de pollastre amb herbes provençals
Enciam i pastanaga
Pa i Fruita fresca de temporada
597,5Kcal - Prot:24,4g - Lip:17,9g - HC:82,3g
AGS:4,0g - Sucre:15,6g - Sal:1,6g

07

Llenties estofades
Gall dindi al forn amb salsa
Pa integral i logurt natural de proximitat
560,5Kcal - Prot:13,8g - Lip:19,6g - HC:77,3g
AGS:4,1g - Sucre:34,1g - Sal:3,9g

08

Crema de pastanaga
Croquetes de pollastre
Enciam i blat de moro
Pa i Fruita fresca de temporada
529,9Kcal - Prot:18,2g - Lip:6,6g - HC:88,4g
AGS:1,0g - Sucre:22,3g - Sal:1,4g

11

**DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ**

12

FESTIU

13

Amanida d'arròs i verdures
Truita francesa
Enciam i olives
Pa i Fruita fresca de temporada
624,3Kcal - Prot:20,6g - Lip:22,3g - HC:82,8g
AGS:5,0g - Sucre:16,6g - Sal:2,2g

14

Sopa de galets
Bacallà a la romana
Enciam i blat de moro
Pa integral i Fruita fresca de temporada
473,6Kcal - Prot:21,6g - Lip:13,4g - HC:62,2g
AGS:2,2g - Sucre:17,3g - Sal:1,8g

15

Cigrons amb verdures
Contraeixu de pollastre a la planxa
Carbassó arrebossat
Pa i Fruita fresca de temporada
813,3Kcal - Prot:36,5g - Lip:34,1g - HC:82,5g
AGS:10,8g - Sucre:23,5g - Sal:1,7g

18

Mongeta verda amb patata
Truita de pernil dolç
Enciam i tomàquet
Pa i Fruita fresca de temporada
562,0Kcal - Prot:25,7g - Lip:23,1g - HC:60,1g
AGS:5,9g - Sucre:22,7g - Sal:1,9g

19

Amanida de pasta
Filet de lluç a la planxa
Enciam i brots de soja
Pa integral i logurt natural de proximitat
525,7Kcal - Prot:26,8g - Lip:12,7g - HC:71,1g
AGS:2,1g - Sucre:16,7g - Sal:2,1g

20

Crema tèbia de carbassa
Llenties estofades amb verdures
-
Pa i Fruita fresca de temporada
527,1Kcal - Prot:19,9g - Lip:8,0g - HC:86,9g
AGS:2,2g - Sucre:19,9g - Sal:2,5g

21

Sopa d'au amb arròs
Fricandó de vedella amb sofregit de verdures
Patates xips
Pa integral i Fruita fresca de temporada
666,8Kcal - Prot:40,4g - Lip:17,6g - HC:82,9g
AGS:14,4g - Sucre:18,6g - Sal:2,0g

22

Mongetes blanques estofades
Pollastre arrebossat
Enciam i olives
Pa i Fruita fresca de temporada
638,9Kcal - Prot:37,8g - Lip:22,1g - HC:66,6g
AGS:3,5g - Sucre:16,0g - Sal:3,0g

25

Cassoleta d'arròs amb verdures
Ous durs amb beixamel gratinats
Enciam i pastanaga
Pa i Fruita fresca de temporada
706,4Kcal - Prot:25,3g - Lip:25,7g - HC:90,2g
AGS:7,7g - Sucre:20,6g - Sal:2,3g

26

Llenties estofades
Pit de gall dindi a la planxa
Barreja d'enciams (iceberg i romana) i olives
Pa integral i Fruita fresca de temporada
618,8Kcal - Prot:41,7g - Lip:13,9g - HC:72,5g
AGS:4,2g - Sucre:16,2g - Sal:1,9g

27

Sopa amb pistons
Hamburguesa vegetal a la planxa
Amanida de tomàquet i enciam
Pa i Fruita fresca de temporada
561,7Kcal - Prot:20,3g - Lip:17,6g - HC:77,6g
AGS:2,3g - Sucre:18,4g - Sal:2,0g

28

Mongetes tendres amb patates saltejades
Empedrat de cigrons amb tonyina
-
Pa integral i logurt natural de proximitat
633,8Kcal - Prot:30,8g - Lip:20,7g - HC:73,7g
AGS:2,5g - Sucre:20,0g - Sal:2,2g

29

Patates estofades amb verdures
Bacallà a l'andalusa
Enciam i blat de moro
Pa i Fruita fresca de temporada
626,7Kcal - Prot:30,5g - Lip:21,6g - HC:74,4g
AGS:8,1g - Sucre:21,7g - Sal:2,1g

01

Amanida de patata, tomàquet, pebrot i ceba
Cigrons amb espinacs
Pa i Fruita fresca de temporada
668,1Kcal - Prot:21,3g - Lip:16,5g - HC:101,8g
AGS:7,1g - Sucre:24,0g - Sal:1,4g

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 **distanciament de seguretat** i evitar el contacte.

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

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

RECOMANADOR DE SOPARS

DINAR

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

SOPAR

verdura + peix
verdura + ou
verdura + carn

verdura + carn
verdura + peix
verdura + ou

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

llegums + carn
llegums + peix
llegums + ou

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

Entitats col·laboradores:

