

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**01**

**FESTIU**

**02**

Sopa de peix amb arròs  
Filet de gall dindi en salsa  
Patata panadera al forn  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
598,4Kcal - Prot:40,3g - Lip:13,9g - HC:74,8g  
AGS:3,3g - Sucres:16,2g - Sal:1,3g

**03**

Bròquil amb patata al vapor  
Botifarra a la planxa  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Pa blanc/integral i logurt natural  
614,5Kcal - Prot:27,2g - Lip:33,0g - HC:49,5g  
AGS:9,8g - Sucres:22,8g - Sal:3,9g

**04**

Espirals gratinats amb tomàquet i formatge  
Seitons arrebossats  
Enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
643,2Kcal - Prot:23,6g - Lip:27,7g - HC:70,5g  
AGS:5,0g - Sucres:19,8g - Sal:3,3g

**07**

Llenties amb verdures  
Truita de patata i ceba  
Rodes de tomàquet i olives negres  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
620,2Kcal - Prot:34,5g - Lip:13,5g - HC:86,9g  
AGS:2,5g - Sucres:16,4g - Sal:1,7g

**08**

Arròs caldós amb verdures  
Nuggets de pollastre  
Enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
666,5Kcal - Prot:24,6g - Lip:19,5g - HC:89,8g  
AGS:2,7g - Sucres:15,8g - Sal:2,5g

**09**

Coliflor gratinada amb beixamel  
Contraçuixa de pollastre al forn  
Enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
587,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:13,1g - HC:88,7g  
AGS:2,0g - Sucres:16,8g - Sal:1,7g

**10**

Macarrons amb tomàquet  
Lluç a l'andalusa  
Enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i logurt natural  
589,9Kcal - Prot:26,9g - Lip:14,9g - HC:83,4g  
AGS:3,6g - Sucres:20,9g - Sal:1,8g

**11**

Crema de carbassó amb ceba cruixent  
Mandonguilles a la jardineria  
-  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
603,6Kcal - Prot:23,8g - Lip:32,1g - HC:49,9g  
AGS:1,0g - Sucres:18,5g - Sal:1,0g

**14**

Llacets amb salsa de tomàquet i gratinats amb formatge  
Hamburguesa de porc a la planxa  
-  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
619,9Kcal - Prot:33,5g - Lip:22,6g - HC:68,2g  
AGS:5,7g - Sucres:14,7g - Sal:1,9g

**15**

Cigrons amb verdures  
Llom arrebossat  
Enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i logurt natural  
607,6Kcal - Prot:21,1g - Lip:16,6g - HC:88,6g  
AGS:5,9g - Sucres:20,9g - Sal:1,5g

**16**

Mongeta verda amb patates  
Pit de pollastre al forn  
Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
584,9Kcal - Prot:39,7g - Lip:18,5g - HC:60,1g  
AGS:3,2g - Sucres:16,1g - Sal:1,9g

**17**

Arròs tres delícies  
Gall de Sant Pere rostit amb patates, tomàquet i ceba  
-  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
619,4Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,5g - HC:72,5g  
AGS:4,6g - Sucres:25,7g - Sal:2,0g

**18**

Pèsols saltejats amb patata i pernil salat  
Truita francesa  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
575,4Kcal - Prot:30,0g - Lip:24,3g - HC:53,2g  
AGS:2,2g - Sucres:19,8g - Sal:1,3g

**21**

Paella de verdures  
Varetes de lluç  
Enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
633,3Kcal - Prot:23,1g - Lip:20,5g - HC:79,5g  
AGS:2,7g - Sucres:19,0g - Sal:0,9g

**22**

**DIA MUNDIAL DE L'INFANT**  
Crema de carbassó amb crostonets de pa  
Pernilets de pollastre a les herbes provençals amb puré de patata  
Pa blanc/integral i Flam amb engrunes de galeta Maria

**23**

Llenties amb verduretes  
Salsitxes a la planxa  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
654,8Kcal - Prot:21,3g - Lip:28,3g - HC:75,7g  
AGS:7,6g - Sucres:19,6g - Sal:3,3g

**24**

Espirals napolitana  
Verat al forn  
Enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
560,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:21,5g - HC:65,7g  
AGS:4,0g - Sucres:20,5g - Sal:1,8g

**25**

Bròquil saltejat amb patata  
Pollastre arrebossat  
-  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
568,9Kcal - Prot:23,7g - Lip:10,4g - HC:86,4g  
AGS:3,6g - Sucres:16,9g - Sal:2,3g

**28**

Tallarines al pesto  
Hamburguesa vegetal a la planxa  
Enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i logurt natural  
698,6Kcal - Prot:35,3g - Lip:24,6g - HC:78,7g  
AGS:2,6g - Sucres:16,0g - Sal:1,4g

**29**

Verdures en tempura  
Arròs al forn (amb magra i botifarra)  
-  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
771,9Kcal - Prot:19,3g - Lip:30,7g - HC:99,4g  
AGS:4,2g - Sucres:20,7g - Sal:1,6g

**30**

Mongetes blanques amb patates  
Truita francesa  
Enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
631,5Kcal - Prot:28,5g - Lip:21,3g - HC:72,9g  
AGS:3,2g - Sucres:16,0g - Sal:2,4g

# 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:

