

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

02

03

04

05

06

FELIÇ ANY NOU!!!

09

10

11

12

13

Llenties amb bajoques
Nuggets de pollastre
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i logurt natural
628,5Kcal - Prot:22,7g - Lip:25,6g - HC:70,8g
AGS:4,9g - Sucres:20,0g - Sal:2,0g

Crema de carbassa
Truita de patata i ceba
Amanida de tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
565,3Kcal - Prot:20,3g - Lip:23,2g -
HC:64,3g AGS:2,8g - Sucres:18,1g - Sal:2,8g

Sopa d'au amb fideus
Pit de pollastre en salsa de pastanaga
Xampinyons saltejats amb all i julivert
Pa blanc/integral i Fruita fresca
582,6Kcal - Prot:41,8g - Lip:12,9g - HC:69,9g
AGS:3,6g - Sucres:20,0g - Sal:1,6g

Paella de verdures
Salmó al forn
Pebre vermells al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca
638,1Kcal - Prot:23,8g - Lip:21,0g -
HC:86,9g AGS:5,1g - Sucres:21,2g - Sal:1,6g

Tallarines napolitana
Hamburguesa mixta a la planxa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
613,8Kcal - Prot:20,7g - Lip:20,6g - HC:65,2g
AGS:6,8g - Sucres:16,9g - Sal:2,1g

16

17

18

19

20

Guisat de llenties
Contraçuixa de pollastre al forn
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
626,3Kcal - Prot:23,2g - Lip:28,3g - HC:64,3g
AGS:3,9g - Sucres:15,0g - Sal:3,2g

Cigrons amb xoricet
Truita de patates
Enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt natural
696,5Kcal - Prot:19,8g - Lip:37,6g - HC:62,1g
AGS:9,5g - Sucres:16,0g - Sal:1,9g

Arròs amb tomàquet
Bacallà amb samfaina
Variat d'enciam
Pa blanc/integral i Fruita fresca
580,3Kcal - Prot:17,8g - Lip:23,7g - HC:71,1g
AGS:3,6g - Sucres:16,4g - Sal:1,3g

Macarrons bolonyesa
Hamburguesa vegetal
Tomàquet amanit amb orenga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
821,7Kcal - Prot:22,6g - Lip:31,6g - HC:103,9g
AGS:7,9g - Sucres:25,4g - Sal:1,7g

Crema de verdures
Salsitxes a la planxa
Patates fregides
Pa blanc/integral i Fruita fresca
729,3Kcal - Prot:37,7g - Lip:27,2g - HC:75,5g
AGS:7,5g - Sucres:19,6g - Sal:1,8g

23

24

25

26

27

Llenties estofades amb verdures
Truita francesa
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
571,0Kcal - Prot:28,9g - Lip:16,0g - HC:76,4g
AGS:3,1g - Sucres:17,8g - Sal:1,5g

Crema de verdures de temporada
Paella mixta
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca
579,4Kcal - Prot:18,6g - Lip:9,2g - HC:102,4g
AGS:1,6g - Sucres:19,4g - Sal:1,4g

Sopa d'au amb fideus
Pit de pollastre a la planxa
Variat d'enciam
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

Bròquil amb patata al vapor
Botifarra a la planxa
Enciam i tomàquet
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

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

30

31

MENÚ DIA DE LA PAU

Espaguetis a la carbonara
Nuggets de pollastre
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Profiterols farcits
620,2Kcal - Prot:34,5g - Lip:13,5g - HC:86,9g
AGS:2,5g - Sucres:16,4g - Sal:1,7g

Coliflor gratinada amb beixamel
Truita de patates
Enciam i pastanaga
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

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:

