

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
FESTIU
01

Arròs tres delícies

02

Cinta de llonganisa a la planxa

Enciam i tomàquet

 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 607,6Kcal - Prot:21,1g - Lip:16,6g -
 HC:88,6g AGS:5,9g - Sucres:20,9g -
 Sal:1,5g

Bròquil amb patates

03

Pollastre arrebossat

Enciam i blat de moro

 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 611,8Kcal - Prot:36,4g - Lip:23,0g -
 HC:59,5g AGS:3,2g - Sucres:16,1g -
 Sal:1,9g

Espirals napolitana

04

Truita francesa

Enciam i pastanaga

 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

Sopa d'au amb fideus

05

Salsitxes a la planxa

Amanida de tomàquet

 Pa blanc/integral i logurt natural
 613,6Kcal - Prot:26,3g - Lip:29,4g -
 HC:59,0g AGS:2,2g - Sucres:19,8g -
 Sal:2,2g

Llenties amb verdures

08

Truita francesa

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

 Crema d'estiu (mongeta verda,
 carbassó i pastanaga)
 Pernilets de pollastre a les herbes
 provençals
 Patates panadera

09

 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 747,2Kcal - Prot:35,9g - Lip:23,6g -
 HC:92,5g AGS:3,9g - Sucres:17,0g -
 Sal:1,3g

Paella de verdures

10

Croquetes d'escudella

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

Espirals napolitana

11

Verat al forn

Enciam i olives

 Pa blanc/integral i logurt natural
 632,8Kcal - Prot:27,2g - Lip:21,1g -
 HC:79,8g AGS:4,0g - Sucres:20,5g -
 Sal:1,8g

 Empedrat de cigrons (tomàquet, pebrot i
 ceba)

12

Burguer deluxe vegetal a la planxa

Enciam i blat de moro

 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 668,5Kcal - Prot:22,7g - Lip:22,9g -
 HC:83,0g AGS:3,6g - Sucres:16,9g -
 Sal:2,3g

FESTIU
15

Macarrons a la carbonara

16

Truita francesa

Variat d'enciam

 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

Mongetes verdes amb patates

17

Botifarra a la planxa

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

Sopa d'au amb galets

18

Bacallà amb samfaina

Patates fregides

 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 626,3Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,4g -
 HC:81,3g AGS:4,2g - Sucres:22,5g -
 Sal:1,9g

Mongetes blanques amb patates

19

Burguer deluxe vegetal a la planxa

Amanida de tomàquet i olives

 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 725,3Kcal - Prot:27,9g - Lip:30,1g -
 HC:79,2g AGS:8,4g - Sucres:23,5g -
 Sal:4,2g

DIA DE LES ABELLES
22

 Arròs negre
 Bunyols de bacallà amb enciam, olives i
 blat de moro
 Pa blanc/integral i logurt natural amb
 mel

 Amanida variada amb formatge fresc
 (enciam, tomàquet, blat de moro,
 pastanaga i formatge fresc)
 Canelons amb beixamel

23

 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 674,5Kcal - Prot:23,8g - Lip:25,6g -
 HC:84,5g AGS:3,9g - Sucres:16,8g -
 Sal:2,4g

Guisat de cigrons

24

Bacallà a l'andalusa

Enciam i pastanaga

 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 609,2Kcal - Prot:32,5g - Lip:19,7g -
 HC:59,7g AGS:4,1g - Sucres:17,6g -
 Sal:1,8g

 Tallarines a la florentina (amb espinacs i
 beixamel)

25

Truita de formatge

Enciam i olives

 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 776,0Kcal - Prot:27,5g - Lip:31,0g -
 HC:75,5g AGS:10,8g - Sucres:27,6g -
 Sal:2,8g

 Mongetes blanques saltejades amb
 ceba i pastanaga

26

Contracuixa de pollastre a la planxa

Enciam i tomàquet

 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 660,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:33,5g -
 HC:62,3g AGS:15,1g - Sucres:17,0g -
 Sal:2,7g

Mongetes verdes amb patates

29

Espaguetis a la bolonyesa

-

 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 578,3Kcal - Prot:18,2g - Lip:11,3g -
 HC:95,4g AGS:1,6g - Sucres:22,2g -
 Sal:1,3g

 Amanida de pasta (pastanaga, blat de
 moro, tomàquet i olives verdes)

30

Croquetes de pernil

Enciam i pastanaga

 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 631,8Kcal - Prot:15,0g - Lip:18,5g -
 HC:96,6g AGS:2,7g - Sucres:20,7g -
 Sal:3,3g

 Empedrat de lleties amb tomàquet,
 pastanaga, blat de moro i olives

31

Pernilets de pollastre al forn

Carbassó arrebossat

 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 606,1Kcal - Prot:36,3g - Lip:20,9g -
 HC:62,9g AGS:3,3g - Sucres:18,4g -
 Sal:1,4g

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



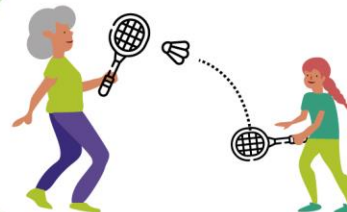
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



FES ESTIRAMENTS DIARIS I MILLORA LA TEVA FLEXIBILITAT



APROFITA LES FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA



PRACTICA ESPORT TOTS ELS DIES

Ens mou 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	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:



www.serunion.es