

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
FESTIU
01

Arròs amb carbassa i carbassó
Cinta de llonganissa a la planxa
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

02

Bròquil al vapor amb patata
Pit de pollastre arrebossat
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

03

Espirals napolitana
Truita francesa casolana
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

04

Sopa d'au amb fideus
Pit de gall dindi al forn
Tomàquet amanit
Pa blanc/integral i logurt de soja

05

Llenties amb verdures
Truita francesa casolana
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

08

Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga)
Pernils de pollastre al forn amb herbes provençals
Patates panaderes al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca

09

Paella de verdures
Carn magra a la planxa
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

10

Espirals napolitana
Remenat de xampinyons
Enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt de soja

11

Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i pebrot)
Burger deluxe vegetal a la planxa
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

12
FESTIU
15

Macarrons amb bacó
Truita francesa casolana
Enciam iceberg
Pa blanc/integral i Fruita fresca

16

Mongetes tendres amb patates al vapor
Cinta de llonganissa a la planxa
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

17

Sopa d'au amb galets
Remenat d'ou
Patates fregides
Pa blanc/integral i Fruita fresca

18

Mongetes blanques amb patates
Burger deluxe vegetal a la planxa
Tomàquet i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

19
DIA DE LES ABELLES
22

Arròs amb tomàquet
Carn magra a la planxa amb enciam, olives i blat de moro
Pa blanc/integral i logurt de soja amb mel

Amanida variada amb olives (enciam, tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives)
Estofat de gall dindi
Pa blanc/integral i Fruita fresca

23

Cigrons amb verdures
Cinta de llonganissa a la planxa
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

24

Tallarines aglio-olio
Truita francesa casolana
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

25

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga
Contracuita de pollastre al forn
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

26

Mongetes tendres amb patates al vapor
Pit de gall dindi al forn
Tomàquet amanit
Pa blanc/integral i Fruita fresca

29

Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives)
Cinta de llonganissa a la planxa
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

30

Empedrat de llenties amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives
Pernils de pollastre al forn
Carbassó al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca

31

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



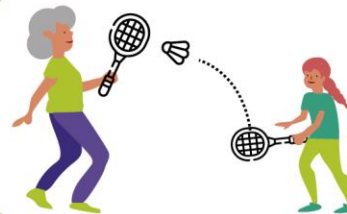
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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