serunion educa

MENÚ: **SENSE CARN** **ESCOLÀPIES DE LLÚRIA** **JUNY 2023**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			01 Cous cous amb hortalisses Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca	**02** DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
05 FESTIU	**06** Arròs amb tomàquet Lluç al forn amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i Iogurt natural	**07** Cigrons amb patates Ous a la jardinera Pa blanc/integral i Fruita fresca	**08** Macarrons aglio-olio Bacallà amb all i julivert amb enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca	**09** Crema de carbassa rostida Llenties estofades amb verdures i arròs Pa blanc/integral i Fruita fresca
12 Crema de pastanaga amb formatge ratllat Espirals amb tomàquet i heura Pa blanc/integral i Fruita fresca	**13** Arròs amb pastanaga i pèsols Caldereta de rap i calamars Pa blanc/integral i Iogurt natural	**14** Sopa de verdures amb fideus Truita de patata amb enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca	**15** Bròquil amb patates Bacallà amb all i julivert amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca	**16** Mongetes blanques saltejades amb verdures Truita amb formatge amb enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca
19 Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata) Hamburguesa deluxe vegetal amb salsa de tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca	**20** Crema de carbassa Llenties amb arròs Pa blanc/integral i Iogurt natural	**21** Amanida de patata (tomàquet, ceba i pebrot) Lluç a la romana amb enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca	**22** DINAR ESPECIAL FINAL DE CURS	**23**
26	**27**	**28** 	**29**	**30**

serunion educa

CrEa la TevaRutiNa Saludable En FamiLia

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 o pasta/arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
ou	carn o peix
peix	ou o carn
llegums	verdura o ou
carn	ou o peix

POSTRES

fruita o lacti

Entitats col·laboradores:

FACE · AEPNAA · FEN · Fundación ANAR · sea · FEACAB · naos · ecom · AEC · LAZTAN

www.serunion.es