serunion educa

MENÚ: TRITURAT 6 A 9 MESOS- AU ,VEDELLA I VEDELLA

ESCOLÀPIES DE LLÚRIA

JUNY 2023

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			01 Puré de carbassó i pollastre Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	**02** DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
05 FESTIU	**06** Puré de carbassa, mongeta verda i pollastre Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	**07** Puré de pastanaga i vedella Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	**08** Puré de mongeta verda i bacallà Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	**09** Puré de carbassó, pastanaga i vedella Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites
12 Puré de pastanaga, mongeta verda i vedella Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	**13** Puré de carbassa i rap Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	**14** Puré de mongeta verda i vedella Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	**15** Puré de pastanaga i pollastre Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	**16** Puré de carbassó i lluç Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites
19 Puré de pastanaga, mongeta verda i bacallà Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	**20** Puré de carbassa i pollastre Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	**21** Puré de mongeta verda i lluç Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	**22** Puré de carbassó, pastanaga i vedella Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	**23** Puré de carbassó i gall dindi Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites
26 Puré de carbassa, mongeta verda i lluç Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	**27** Puré de pastanaga i vedella Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	**28** Puré de pastanaga i vedella Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	**29** Puré de carbassó i bacallà Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites	**30** Puré de carbassa, pastanaga i pollastre Compota de sabors variats BERENARS: Triturat de fruites

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