

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Verdura tricolor (150 g patata bullida = 3R) **04**  
Mandonguilles amb salsa de tomàquet  
Pa blanc/integral (40 g = 2R) i Fruita fresca (2R)

Crema de carbassa (75 g patata bullida = 1.5R) **05**  
Llenties amb arròs (150 g llegum cuita = 3R + 38 g arròs bullit = 1R)  
Pa blanc/integral (20 g = 1R) i logurt natural (125 ml = 0.5R)

FESTIU

DIA DE  
LLIURE  
DISPOSICIÓ

FESTIU

Llenties estofades amb bajoques (150 g llegum cuita = 3R) **11**  
Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre  
Pa blanc/integral (30 g = 1.5R) i Fruita fresca (2R)

Crema de carbassó i poma al curri (100 g poma = 1R + 100 g patata bullida = 2R) **12**  
Truita de patata i ceba (180 g = 1.5R) amb enciam i olives  
Pa blanc/integral (40 g = 2R) i logurt natural (125 ml = 0.5R)

Tallarines amb salsa de formatge i ceba (200 g pasta bullida = 4R) **13**  
Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida de tomàquet  
Pa blanc/integral (20 g = 1R) i Fruita fresca (2R)

Arròs amb verdures (152 g arròs bullit = 4R) **14**  
Bacallà a la llauna amb pebrots vermells al forn  
Pa blanc/integral (20 g = 1R) i Fruita fresca (2R)

Sopa d'au amb fideus (75 g pasta bullida = 1.5R) **15**  
Contracuixa de pollastre al forn amb patates al forn (70 g patata forn = 2R)  
Pa blanc/integral (30 g = 1.5R) i Fruita fresca (2R)

Patates estofades amb verdures (200 g patata bullida = 4R) **18**  
Salsitxes a la planxa amb enciam i olives  
Pa blanc/integral (20 g = 1R) i Fruita fresca (2R)

Cigróns saltejats amb verdures (175 g llegum cuita = 3.5R) **19**  
Lluç a la planxa amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral (30 g = 1.5R) i Fruita fresca (2R)

DINAR ESPECIAL DE  
NADAL

Sopa d'au amb galets (75 g pasta bullida = 1.5R) **20**  
Pernilets de pollastre al forn amb patates al forn (70 g patata forn = 2R)  
Pa blanc/integral (30 g = 1.5R) i Fruita fresca (2R)

BON NADAL



25

26

27

28

29

Mongetes blanques saltejades amb verdures (150 g llegum cuita = 3R) **01**  
Truita amb formatge amb enciam i olives  
Pa blanc/integral (40 g = 2R) i Fruita fresca (2R)

# 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**



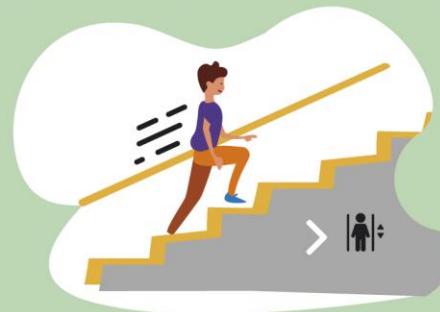
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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 mov 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 | lacti |
|--------|-------|

Entitats col·laboradores:



[www.serunion.es](http://www.serunion.es)