

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata)
Hamburguesa deluxe vegetal amb amanida de tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
620,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:35,0g - HC:48,6g AGS:1,4g - Azúcares:21,1g - Sal:1,0g

04

Crema de carbassa
Llenties amb arròs
Pa blanc/integral i logurt natural
611,5Kcal - Prot:29,4g - Lip:15,2g - HC:83,2g AGS:1,6g - Azúcares:30,3g - Sal:1,9g

05

FESTIU

06

DIÀ DE
LLIURE
DISPOSICIÓ

07

FESTIU

08

Llenties estofades amb bajoques
Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
628,5Kcal - Prot:22,7g - Lip:25,6g - HC:70,8g AGS:4,9g - Azúcares:20,0g - Sal:2,0g

11

Crema de carbassó i poma al curri
Truita francesa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt natural
565,3Kcal - Prot:20,3g - Lip:23,2g - HC:64,3g AGS:2,8g - Azúcares:18,1g - Sal:2,8g

12

Tallarines aglio-olio
Hamburguesa deluxe vegetal a la planxa amb amanida de tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
582,6Kcal - Prot:41,8g - Lip:12,9g - HC:69,9g AGS:3,6g - Azúcares:20,0g - Sal:1,6g

13

Arròs amb verdures
Bacallà al forn amb pebrots vermells al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca
638,1Kcal - Prot:23,8g - Lip:21,0g - HC:86,9g AGS:5,1g - Azúcares:21,2g - Sal:1,6g

14

Sopa minestrone amb fideus
Contracuixa de pollastre al forn amb xampinyons saltejats amb all i julivert
Pa blanc/integral i Fruita fresca
613,8Kcal - Prot:20,7g - Lip:20,6g - HC:65,2g AGS:6,8g - Azúcares:16,9g - Sal:2,1g

15

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro)
Cinta de llom a la planxa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
626,3Kcal - Prot:23,2g - Lip:28,3g - HC:64,3g AGS:3,9g - Azúcares:15,0g - Sal:3,2g

18

Minestra saltejada
Cigrons saltejats amb verdures i panses
Pa blanc/integral i Fruita fresca
696,5Kcal - Prot:19,8g - Lip:37,6g - HC:62,1g AGS:9,5g - Azúcares:16,0g - Sal:1,9g

19

DINAR ESPECIAL DE
NADAL

20

Sopa minestrone amb galets
Pernilets de pollastre al forn amb patates al forn
Pa blanc/integral i logurt natural 580,3Kcal - Prot:17,8g - Lip:23,7g - HC:71,1g AGS:3,6g - Azúcares:16,4g - Sal:1,3g

21

22

25

26



27

28

29

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



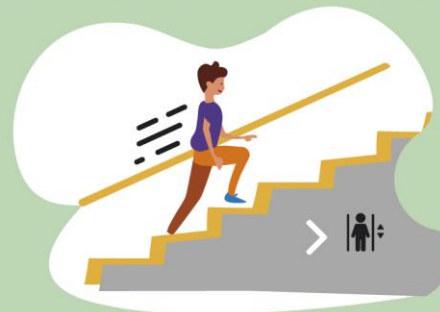
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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