

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Heura®

01
Mongetes blanques saltejades amb
verdures
Truita amb formatge amb enciam i
olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

04
Verdura tricolor (mongeta verda,
pastanaga i patata)
Hamburguesa deluxe vegetal amb salsa
de tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

05
Crema de carbassa
Llenties amb arròs
Pa blanc/integral i logurt natural

FESTIU

DIA DE
LLIURE
DISPOSICIÓ

FESTIU

11
Llenties estofades amb bajoques
Nuggets d'Heura amb enciam i blat de
moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

12
Crema de carbassó i poma al curri
Truita de patata i ceba amb enciam i
olives
Pa blanc/integral i logurt natural

13
Tallarines amb salsa de formatge i ceba
Hamburguesa deluxe vegetal a la
planxa amb amanida de tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

14
Arròs amb verdures
Bacallà a la llauna amb pebrots
vermells al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca

15
Sopa minestrone amb fideus
Lluç a la planxa amb xampinyons
saltejats amb all i julivert
Pa blanc/integral i Fruita fresca

18
Patates estofades amb verdures
(bledes, pastanaga i porro)
Remenat d'ou amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

19
Verdures en tempura
Cigrons saltejats amb verdures i panses
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DINAR ESPECIAL DE
NADAL

20
Sopa minestrone amb galets
Hamburguesa deluxe vegetal a la
planxa amb patates xips
Pa blanc/integral i Postres nadalzenques

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



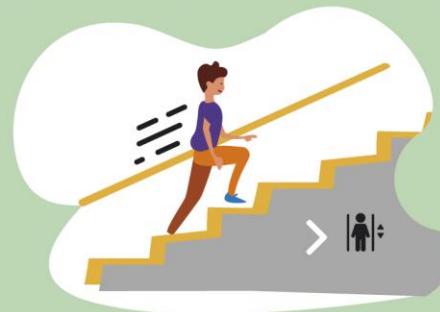
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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