

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Espinacs amb patates 01

Truita francesa amb enciam i cogombre

Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Bròquil amb patata 04

Magra de porc a la planxa amb enciam i cogombre

Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Crema de carbassó (sense ceba) 05

Pollastre al forn amb arròs blanc

Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

FESTIU

06

DIÀ DE
LLIURE
DISPOSICIÓ

07

FESTIU

08

Espinacs saltejats amb patates 11

Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre

Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Crema de bledes (sense ceba) 12

Truita francesa amb patata al forn

Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Tallarines en blanc amb oli d'oliva 13

Llom a la planxa amb patata bullida

Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Arròs en blanc amb oli d'oliva 14

Bacallà al forn amb enciam i cogombre

Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Bròquil amb patata 15

Contracuixa de pollastre al forn amb xampinyons a la planxa

Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Bledes saltejades amb patata 18

Cinta de llom a la planxa amb pasta bullida

Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Espinacs saltejats amb patates 19

Lluç a la planxa amb enciam i cogombre

Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

DINAR ESPECIAL DE
NADAL

Bròquil amb patata

Pernilets de pollastre al forn amb patates xips

Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

20

21

22

25

26

BON NADAL

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



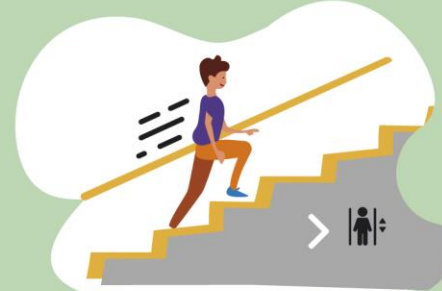
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



SEGUEIX UNA DIETA SANA



CAMINA O VEU AMB BICICLETA SEMPRE QUE TINGUIS L'OPORTUNITAT



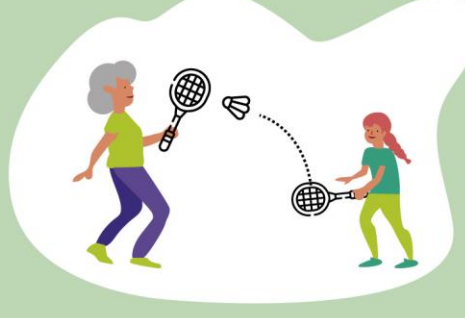
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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