

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Espinacs amb patates **01**
Trita francesa casolana amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil, pastanaga i patata **04**
Magra de porc amb salsa de tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassa **05**
Pollastre al forn amb arròs saltejat
Pa blanc/integral i logurt natural

FESTIU

**DIA DE
LLIURE
DISPOSICIÓ**

FESTIU

Espinacs saltejats amb patates **11**
Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó i poma al curri **12**
Trita francesa casolana amb enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt natural

Tallarines aglio-olio **13**
Llom a la planxa amb amanida de tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Sopa d'au amb fideus **15**
Contracuixa de pollastre al forn amb xampinyons saltejats amb all i julivert
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) **18**
Cinta de llom a la planxa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espinacs saltejats amb patates **19**
Lluç a la planxa amb enciam i cogombre
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**DINAR ESPECIAL DE
NADAL**

Sopa d'au amb galets
Pernilets de pollastre al forn amb patates xips
Pa blanc/integral i Postres especials sense soja

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