

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Heura®

Verdura tricolor (mongeta verda,
pastanaga i patata) **04**
Mandonguilles sense gluten, lactosa ni
ou amb salsa de tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassa **05**
Llenties amb arròs
Pa blanc/integral iiogurt natural

FESTIU

DIÀ DE
LLIURE
DISPOSICIÓ

Mongetes blanques saltejades amb
verdures **01**
Lluç a la planxa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Crema de carbassó i poma al curri **12**
Lluç a la planxa amb patata al forn
Pa blanc/integral iiogurt natural

Tallarines sense ou aglio-olio **13**
Hamburguesa mixta sense gluten,
lactosa ni ou a la planxa amb amanida
de tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Sopa d'au amb fideus sense ou **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**
Salsitxes sense gluten, lactosa ni ou a
la planxa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Minestra saltejada **19**
Cigrons saltejats amb verdures i panses
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DINAR ESPECIAL DE
NADAL

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

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



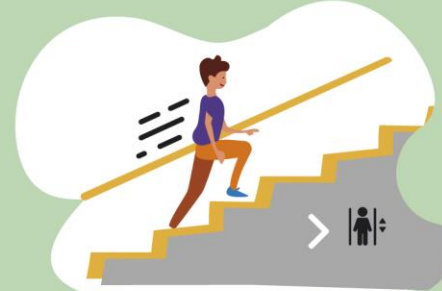
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



SEGUEIX UNA DIETA SANA



CAMINA O VEU AMB BICICLETA SEMPRE QUE TINGUIS L'OPORTUNITAT



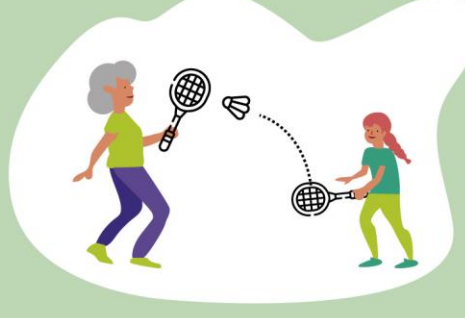
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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