

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Heura®

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

04

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

05

FESTIU

06

DIÀ DE
LLIURE
DISPOSICIÓ

07

FESTIU

08

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

11

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

12

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

13

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

14

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

15

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro)
Salsitxes sense gluten, lactosa ni ou a la planxa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

18

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

19

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 ni fruits secs

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