

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

FESTIU

02

Arròs amb carbassa i bròquil
Pernilets de pollastre al forn amb amanida
d'enciam, tomàquet i olives
logurt/Pa
750,7Kcal - Prot:40,6g - Lip:28,3g - HC:82,1g
AGS:8,0g - Sucres:21,9g - Sal:2,0g

03

Mongetes verdes amb patata al vapor
Mandonguilles a la jardinera
Fruita fresca/Pa
708,0Kcal - Prot:25,9g - Lip:33,2g - HC:70,1g
AGS:1,2g - Sucres:20,7g - Sal:1,2g

04

Macarrons amb tonyina
Llom a la planxa amb amanida d'enciam,
pastanaga i blat de moro
Fruita fresca/Pa
627,9Kcal - Prot:30,7g - Lip:15,7g - HC:86,3g
AGS:2,6g - Sucres:25,7g - Sal:2,1g

05

Crema de carbassó
Lluç a la planxa amb pastanaga saltejada
Fruita fresca/Pa
576,7Kcal - Prot:33,1g - Lip:25,9g - HC:49,6g
AGS:5,4g - Sucres:21,2g - Sal:1,6g

08

Arròs amb salsa de tomàquet
Croquetes de pernil amb amanida d'enciam,
pastanaga i olives
Fruita fresca/Pa
651,4Kcal - Prot:12,2g - Lip:19,0g - HC:104,3g
AGS:2,9g - Sucres:23,8g - Sal:4,0g

09

Sopa de verdures amb fideus
Pollastre al forn amb patates panadera
Fruita fresca/Pa
774,9Kcal - Prot:40,5g - Lip:29,2g - HC:80,7g
AGS:6,2g - Sucres:18,0g - Sal:1,7g

10

Espaguetis amb salsa de xampinyons
Lluç a la planxa amb amanida d'enciam, blat
de moro i olives
Fruita fresca/Pa
754,95Kcal - Prot:38,32g - Lip:20,98g -
HC:99,2g AGS:4,2g - Sucres:21,0g - Sal:1,8g

11

Bròquil amb beixamel gratinat amb formatge
Vedella amb salsa de pastanagues
Fruita fresca/Pa
721,98Kcal - Prot:53,9g - Lip:25,67g -
HC:61,09g AGS:7,4g - Sucres:25,0g - Sal:1,9g

12

Cigrons amb verdures
Truita de patates amb amanida d'enciam,
tomàquet i olives
logurt/Pa
683,2Kcal - Prot:27,9g - Lip:24,6g - HC:83,3g
AGS:6,4g - Sucres:25,2g - Sal:4,0g

15

Crema de pastanaga
Salsitxes a la planxa amb patates xips
Fruita fresca/Pa
669,2Kcal - Prot:21,5g - Lip:29,0g - HC:76,2g
AGS:8,7g - Sucres:26,9g - Sal:3,9g

16

Fideus amb verdures
Magra a la planxa amb samfaina
Fruita fresca/Pa
855,0Kcal - Prot:33,3g - Lip:41,7g - HC:83,1g
AGS:11,1g - Sucres:20,1g - Sal:5,0g

17

Mongetes verdes amb patates
Filet de pollastre a la planxa amb amanida
d'enciam, tomàquet i blat de moro
logurt/Pa
668,7Kcal - Prot:40,0g - Lip:25,9g - HC:64,8g
AGS:7,5g - Sucres:26,2g - Sal:1,9g

18

Mongetes blanques estofades amb xoriç
Truita de tonyina amb amanida d'enciam,
blat de moro i olives
Fruita fresca/Pa
728,7Kcal - Prot:40,0g - Lip:24,9g - HC:64,8g
AGS:7,5g - Sucres:27,2g - Sal:1,9g

19

Arròs tres delícies
Lluç empanat amb amanida d'enciam,
tomàquet i pastanaga
Fruita fresca/Pa
675,3Kcal - Prot:28,7g - Lip:18,4g - HC:96,0g
AGS:3,1g - Sucres:17,6g - Sal:2,0g

22

Llenties amb pastanaga
Truita francesa amb amanida d'enciam,
tomàquet i blat de moro
Fruita fresca/Pa
686,3Kcal - Prot:35,7 - Lip:18,8g - HC:91,71g
AGS:3,0g - Sucres:19,5g - Sal:1,8g

23

Sopa de lletres
Pernilets de pollastre en salsa amb
xampinyons
Fruita fresca/Pa
715,5Kcal - Prot:40,6g - Lip:21,6g - HC:85,9g
AGS:5,3g - Sucres:18,5g - Sal:1,6g

24

Pèsols saltejats amb patates
Pizza de pernil dolç amb amanida de
tomàquet
Fruita fresca/Pa
771,0Kcal - Prot:27,6g - Lip:18,2g - HC:115,3g
AGS:2,5g - Sucres:28,5g - Sal:3,2g

25

Espirals amb tomàquet
Estofat de vedella amb patates i minestra
logurt sabors/Pa
848,1Kcal - Prot:38,4g - Lip:37,8g - HC:85,2g
AGS:14,4g - Sucres:26,1g - Sal:1,6g

26

Arròs amb verdures
Lluç al forn amb amanida d'enciam,
pastanaga i olives
Fruita fresca/Pa
652,0Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,5g - HC:78,6g
AGS:6,2g - Sucres:25,3g - Sal:3,6g

29

Mongetes tendres amb patates al vapor
Hamburguesa a la planxa amb ceba
caramel·litzada
Fruita fresca/Pa
735,7Kcal - Prot:22,6g - Lip:31,3g - HC:85,8g
AGS:1,7g - Sucres:51,8g - Sal:1,6g

30

Arròs amb salsa de tomàquet
Lluç a la planxa amb enciam, pastanaga i
blat de moro
logurt sabors/Pa
762,33Kcal - Prot:38,8g - Lip:18,4g -
HC:108,82g AGS:4,1g - Sucres:24,2g -
Sal:1,9g

TORNADA AL COL·LEGI, TORNADA AL MENJADOR. ESPAIS SEGURS I SALUDABLES

serunion®



Al menjador del col·legi, hi hem instaurat un nou protocol per complir amb les noves normatives de seguretat i de salut.

1 Hem desenvolupat un protocol d'actuació únic que ha rebut la certificació AENOR i tot el nostre personal n'ha rebut formació específica.

2 Apliquem totes les mesures per poder mantenir el **distanciament de seguretat** i evitar el contacte.

3 Els nostres menús estan elaborats per nutricionistes i compleixen protocols de **seguretat alimentària** rigorosos.

Per a més informació, visiteu el web del col·legi

RECOMANADOR DE SOPARS

DINAR

pasta/arròs + carn
pasta/arròs + peix
pasta/arròs + ou

SOPAR

verdura + peix
verdura + ou
verdura + carn

verdura + carn
verdura + peix
verdura + ou

pasta/arròs + peix
pasta/arròs + ou
pasta/arròs + carn

llegums + carn
llegums + peix
llegums + ou

verdura + peix
verdura + ou
verdura + carn



fruita



lacti



lacti



fruita

SERVEI D'ATENCIÓ
NUTRICIONAL PER A FAMÍLIES

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com

www.serunion-educa.com

Entitats col·laboradores:

