

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

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

02

Cigròns ecològics amb verdures
Pollastre al forn amb patates panadera
Fruita fresca/Pa
749,6Kcal - Prot:41,4g - Lip:24,0g - HC:85,3g
AGS:4,8g - Sucre:18,6g - Sal:1,8g

03

Espaguetis ecològics amb salsa de xampinyons
Salmó a la planxa amb amanida d'enciam,
blat de moro i olives
Fruita fresca/Pa
519,6Kcal - Prot:12,8g - Lip:14,2g - HC:81,3g
AGS:4,6g - Sucre:20,3g - Sal:1,8g

04

Bròquil amb beixamel gratinat amb formatge
Vedella amb salsa de pastanagues
Fruita fresca/Pa
573,5Kcal - Prot:41,6g - Lip:20,2g - HC:51,9g
AGS:7,5g - Sucre:24,9g - Sal:1,9g

05

Sopa d'au amb fideus
Truita de patates (Ou ECO) amb amanida
d'enciam, tomàquet i olives
Iogurt ECO/Pa
683,2Kcal - Prot:27,9g - Lip:24,6g - HC:83,3g
AGS:6,4g - Sucre:25,2g - Sal:4,0g

08

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 - Sucre:26,9g - Sal:3,9g

09

Fideuà de marisc (Fideus ECO)
Magra a la planxa amb samfaina
Fruita fresca/Pa
855,0Kcal - Prot:33,3g - Lip:41,7g - HC:83,1g
AGS:11,1g - Sucre:20,1g - Sal:5,0g

10

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

11

Mongetes blanques ecològiques estofades
amb xoriç
Truita de tonyina (Ou ECO) amb amanida
d'enciam, blat de moro i olives
Fruita ecològica/Pa
806,1Kcal - Prot:32,4g - Lip:39,0g - HC:72,1g
AGS:10,0g - Azúcares:19,0g - Sal:3,1g

12

Arròs ecològic tres delícies
Bacallà 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 - Sucre:17,6g - Sal:2,0g

15

**DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ**

16

Paella mixta (Arròs ECO)
Pernilets de pollastre en salsa amb
xampinyons
Fruita ecològica/Pa
715,5Kcal - Prot:40,6g - Lip:21,6g - HC:85,9g
AGS:5,3g - Sucre:18,5g - Sal:1,6g

17

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 - Sucre:28,5g - Sal:3,2g

18

Espirals ecològiques amb tomàquet
Lluç al forn o a la planxa amb amanida
d'enciam, pastanaga i olives
Iogurt ECO/Pa
634,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:17,7g - HC:83,8g
AGS:4,8g - Sucre:24,6g - Sal:2,5g

19

Sopa de lletres
Estofat de vedella amb patates i minestra
Fruita fresca/Pa
701,8Kcal - Prot:31,1g - Lip:31,6g - HC:68,9g
AGS:11,8g - Sucre:19,3g - Sal:1,5g

22

Mongetes tendres amb patates al vapor
Hamburguesa a la planxa amb ceba
caramel·litzada
Fruita fresca/Pa
745,5Kcal - Prot:22,2g - Lip:20,4g - HC:94,6g
AGS:6,8g - Sucre:53,0g - Sal:2,9g

23

Arròs ecològic amb salsa de tomàquet
Salmó a la planxa amb enciam, pastanaga i
blat de moro
Iogurt ECO/Pa
721,6Kcal - Prot:31,9g - Lip:25,5g - HC:89,5g
AGS:5,3g - Sucre:23,6g - Sal:2,1g

24

Macarrons ecològics amb carbonara
Filet de pollastre al forn amb amanida
d'enciam, blat de moro i olives
Fruita ecològica/Pa
819,8Kcal - Prot:42,3g - Lip:34,6g - HC:81,3g
AGS:11,9g - Sucre:20,5g - Sal:3,1g

25

Crema de verdures
Truita de patata i ceba (Ou ECO) amb
amanida d'enciam i tomàquet i blat de moro
Fruita fresca/Pa
564,4Kcal - Prot:17,1g - Lip:19,2g - HC:75,4g
AGS:3,2g - Sucre:22,6g - Sal:3,8g

26

Cigròns ecològics amb patata
Magra de porc amb tomàquet
Fruita fresca/Pa
669,4Kcal - Prot:41,6g - Lip:20,1g - HC:73,8g
AGS:4,6g - Sucre:20,0g - Sal:1,6g

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

- +
- +
- +

SOPAR

- +
- +
- +

- +
- +
- +

- +
- +
- +

- +
- +
- +

- +
- +
- +



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:



AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19

SERUNION